

# Inhalt

- Warum Weitwandern:  
Wie mich unterwegs das Glück fand **7**
- Wovon man sich nicht vom  
Weitwandern abhalten lassen sollte **25**
- Die ideale Weitwanderung finden **55**
- Alltag unterwegs:  
Mythos und Realität **95**
- Weniger ist mehr:  
Ausrüstung nach dem Ultraleichtprinzip **137**
- Die digitale Revolution:  
Tourenplanung und Navigation **199**
- Probleme unterwegs und wie man sie löst **225**
- Tourentipps für alle Lebenslagen **267**
- Literaturverzeichnis **287**