

# 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**