

# Inhalt

Einführung	8	Radtouren	68
Wandern	12	Canyoning	74
Eislaufen	18	Segeln	78
Kanufahren	22	Stand-up-Paddling	84
Wildtiere beobachten	28	Skifahren und Snowboarden	88
Gleitschirmfliegen	34	Wildcampen	94
Nahrungssuche an der Küste	38	Heiße Quellen	100
Klettern	42	Bouldern	104
Nordlichtjagd	48	Wild Swimming	110
Waldbaden	54	Schlammtabletten	116
Tauchen	58	Vögel beobachten	120
Trailrunning	64	Eisklettern	126

Kajakfahren	130	Höhlenwandern	194
Ziplining	136	Surfen	198
Sterne gucken	140	Botaniktouren	204
Wildwasser-Rafting	146	Rodeln	210
Hüttenwandern	150	Mountainbiken	214
Kitesurfen	156	Bergsteigen	220
Klettersteiggehen	162	Windsurfen	226
Coasteering	168	Bergwandern	230
Schneeschuhwandern	174	Eisschwimmen	236
Nahrungssuche im Wald	178	Schnorcheln	242
Skilanglauf	184	Textregister	248
Wassertiere beobachten	188	Danksagung	253