

Vorwort	06
Einführung	08
5 Euro für 50 Stunden	18
Bikepacking	20
Blau-Pause	24
Blinder Fleck	26
Boulderfels	28
Dark-SUP	32
Eden Culture	35
Eiszeit	38
Fluss überqueren	40
Fuck up way	42
Gott im Park	45
Grenzgang	47
Hähnchen in der Grube	50
Höhlenmensch	54
Inselzeit	56
Jump 'n' run	58
Kreatour	60
Langstreckenflug	62
Late-Night-Picknick	64
Leichtes Gepäck	66
Löffel Glutbrennen	68
Long way home	72
Lost places	74
Matsch-Fight	76
Mit dem Kanu unterwegs	80
Moonset	84
Monk Mode – Ora et labora	86
Mundraub-Mahlzeit	90
Naturernährung	92
Nature-Vision	96
NewYear-Camping	98
Notfallrucksack	100

Ostereiersuche	102
Pilgern geht auch in der Nähe	104
Pray for School	107
Psalm 23	109
Regendisco	112
Rückenwind	114
Seeumrundung	117
Sinneswandel	119
Skimboarden	124
Snow-L2H	126
Sprung ins kalte Wasser	128
Spürnase	130
Sternschnuppennacht	132
Summit to Summit	134
Sunset to Sunrise	136
Swimming in the rain	139
Tent-Time	141
Trail-Ausritt mit deinem Drahtesel	144
Tramp-Trip	147
Triathlon	151
Über den Wolken wandern	153
Überwassernacht	155
Ü-Connect	157
Umrunde deine Stadt	159
Urbaner Everest	162
Vogel-Bingo	164
Vollmondwanderung	166
Von Afrika bis Zweifelsheim	168
Weihnachtsbaum	170
Zero Energie	172
Stichwortverzeichnis	174