

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: Ausstattung 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