Wandern für Anfänger: 13 essenzielle Tipps für Beginner

Wenn du viele Freunde hast, die gerne reisen oder zelten gehen, wurdest du wahrscheinlich schon ein- oder zweimal zum Wandern eingeladen.

Beim Wandern siehst du wunderschöne Sehenswürdigkeiten aus erster Hand und du erlebst die Natur wie kein anderer.

Hinzukommt: Wandern ist ein ausgezeichnetes Training mit geringer Belastung.

Studien zeigen, dass es mehrere körperliche und geistige Vorteile bietet.

Von der Reduzierung von Angstzuständen bis hin zur Vorbeugung von Osteoporose ist Wandern eine Outdoor-Aktivität, die Vorteile bietet, die über Landschaft und Spaß hinausgehen.

Vor allem aber kannst du dabei von Geräten wie dem Handy oder dem Laptop abschalten und sich auf wunderbare Weise mit Freunden treffen.

Wenn du deine erste Wandertour planst, findest du hier meine 13 wichtigsten Tipps für Anfänger:

1. Wähle einen leichten Weg für dein Fitnesslevel

Der größte Fehler, den Anfänger machen, ist, es zu übertreiben. Sie wählen eine Wanderung, die entweder zu lang ist oder zu viel Höhenunterschiede besitzt.

Alles hängt von der Wahl des Weges ab, der für dein Niveau geeignet sein sollte. Als Anfänger solltest du einen Weg wählen, der deinem Fitnesslevel entspricht.

Deine ersten Wanderungen sollten sich unbedingt an deinem Fitnesslevel orientieren

Wähle eine Wanderung, die etwas kürzer ist als die Entfernung, die du normalerweise auf einer ebenen oder befestigten Fläche zurücklegen kannst.

Um die benötigte Zeit für das Wandern des Weges abzuschätzen, rechne mit einer Geschwindigkeit von etwa 3 bis 4 Kilometer pro Stunde.

Als Nächstes überprüfst du die Höhenunterschiede und addierst eine Stunde zu deiner geschätzten Wanderzeit pro 300 m Höhenunterschied.

Nachdem du ein- oder zweimal unterwegs warst, bekommst du ein Gespür dafür, welche Distanz- und Höhenunterschiede für dich gut funktionieren.

Wenn du dann den Dreh raus hast, kannst du dich für schwierigere Strecken entscheiden.

Du solltest auch deinen Teil dazu beitragen, dich geistig und körperlich auf die Tour vorzubereiten.

Mache Übungen auf einer nahe gelegenen Strecke, und gehe jedes Mal so weit, wie du kannst, und ruhe dich aus, wenn du müde wirst.

Meine Empfehlung: Wenn du gerade erst anfängst, wähle eine Wanderung zwischen 4 und 5 Kilometern mit minimalem Höhenunterschieden. Wenn du eine längere Wanderung unternehmen möchtest, erstelle dir im Voraus einen Trainingsplan. Wandere jede Woche ein oder zwei zusätzliche Kilometer und baue deine Zieldistanz auf. Vergiss nicht, dir die Höhenunterschiede auf deiner Wanderung anzusehen. Eine flache 5-Kilometer-Strecke ist was Anderes als 5 Kilometer bergauf.

2. Mache dich mit der Strecke vertraut

Nachdem du einen Weg ausgewählt hast, besorge dir eine Karte des Gebiets und überprüfe Berichte und Daten. Es gibt einige ausgezeichnete Online-Ressourcen.

Mach dich mit der Strecke vertraut auf einer Karte – achte besonders auf Höhenunterschiede

Finde heraus, ob der Weg eine Schleife ist oder ob du mit den Öffis zurückfährst oder ein zweites Auto irgendwo parken musst.

Achten auf kreuzende Wege, auf denen du möglicherweise falsch abbiegen könntest. Ich suche mir auch gerne einen guten Mittagsplatz wie einem See oder einem Gipfel mit Aussicht.

3. Überprüfe das Wetter

Überprüfe vor deiner Wanderung und einige Stunden zuvor das Wetter. Dadurch erhältst du wertvolle Informationen, wie du dich anziehen und was du einpacken sollten.

Wenn schlechtes Wetter vorhergesagt wird, hast du die Möglichkeit, deine Pläne zu ändern, anstatt sich auf dem Weg überraschen zu lassen.

Achte auf Wetterumschwünge und nimm sie früh genug ernst – gerade in Bergregionen ändert sich schnell das Wetter

4. Sage jemandem, wo du sein wirst

Es ist wichtig, dass jemand, der nicht an der Wanderung teilnimmt, die Route kennt und wann er sich Sorgen machen und um Hilfe rufen muss.

Beachte, dass ich nicht gesagt habe, "wenn du erwartest, fertig zu sein". Verzögerungen sind nämlich ganz normal und treten fast immer auf.

Die "Sorgenzeit" kann mehrere Stunden später sein als dein geplantes Ziel. Langsames Wandern, atemberaubende Aussichten oder vielleicht ein wundgescheuerter Knöchel verzögern die Ankunft.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, ein Notfallgerät wie einen SPOT-Tracker (hier kaufen) mitzuführen. Mit solch einem Tracker rufst du per Satellit um Hilfe.

Aber denke daran: Solche Geräte wie SPOT-Tracker sind keine Entschuldigung, um sich aus der Verantwortung für deine persönliche Sicherheit zu entziehen – sie sind ein Reserve.

5. Packe die 10 wichtigsten Dinge ein

Die 10 essenziellen Gegenstände solltest du einpacken, um im Freien sicher zu bleiben, einschließlich einer möglichen Nacht.

Aber es sind nicht nur Gegenstände, es sind Systeme, welche aus Gegenständen bestehen.

Packe die wichtigsten Dinge ein, damit du sicher unterwegs sein kannst

Je nach Länge und Abgeschiedenheit deiner Wanderung kannst du jedes System erweitern oder minimieren.

Bei einer kurzen Sommerwanderung in der Nähe von Wohnorten sollte etwa eine kompakte Rettungsdecke ausreichen.

Eine abgelegene Winterwanderung würde jedoch etwas Umfangreicheres erfordern.

Hier sind die 10 wesentlichen Systeme:

1. Navigation (Karte & Kompass)
2. Sonnenschutz (Sonnenbrille & Sonnencreme)
3. Isolierung (zusätzliche Kleidung)
4. Beleuchtung (Stirnlampe/Taschenlampe)
5. Erste-Hilfe-Ausrüstungen
6. Feuer (wasserdichte Streichhölzer/Feuerzeug/Feuerstahl/Kerze)
7. Reparaturset und Werkzeuge
8. Ernährung (Zusatznahrung)
9. Hydration (zusätzliches Wasser)
10. Notunterkunft (Zelt/Rettungsdecke/Müllsack)

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

Die Systeme möchte ich aber nicht einfach so stehen lassen. Schau dir folgende Ratgeber an, wenn du noch mehr ins Detail gehen willst:

- Wie benutze ich einen Kompass mit Karte?

- Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden
- Wie entzünde ich ein Feuer? [in 10 Schritten zum Erfolg]
- Meine essenzielle Wildnis-Ausrüstung

Und wenn du als Beginner anfängst, dann habe ich hier für dich meine Ausrüstungsempfehlung:

- **Kompass**: Mit dem Suunto Kompass MC-2/G/6400 bewege ich mich schon lange sicher und effizient durchs Gelände.
- **Stirnlampe**: Die Winzwon LED Stirnlampe hat mich noch nie im Stich gelassen und leuchtet weit in die Nacht hinein.
- **Feuer**: Der Light My Fire Feuerstahl Scout ist perfekt für alle Abenteuer, um ein Feuer zu entzünden (lies hier mein komplettes Review).
- **Werkzeuge**: Das Morakniv Companion ist ein robustes und rostfreies Outdoor-Messer. Ein kleines Schweizer Taschenmesser von Victorinox als Backup habe ich zusätzlich dabei (Finde hier meine Bestenliste + Kaufratgber).
- **Wasserflasche**: Seitdem ich Nalgene getestet habe, will ich nichts anderes mehr haben. Extrem robust und ein zuverlässiger Schraubverschluss. Ich habe die Nalgene Trinkflasche Everyday und die Nalgene Trinkflasche Wide Mouth 1 L.

Lies auch: Die 30+ besten Gegenstände für eine Wanderung – das solltest du einpacken

6. Besorge dir die richtigen Schuhe und Socken

Da es sich beim Wandern um eine Outdoor-Aktivität handelt, empfehle ich dir, sich in Bezug auf Kleidung und Ausrüstung auf den Aufenthalt im Freien vorzubereiten.

Das Wichtigste ist dein Schuhwerk, das du benutzen wirst.

Ein gutes, hochwertiges Paar Turnschuhe reicht aus (je nach Weg), aber es empfiehlt sich, in ein gutes Paar Wanderschuhe/Stiefel zu investieren, die den Knöchel stützen und vorzugsweise wasserdicht sind.

Da du viel auf den Fußen bist beim Wandern, sind gute Schuhe essenziell

Das bedeutet aber nicht, dass du dir schwere Lederstiefel zulegst. Es gibt viele leichte Schuhe, die im Vergleich zu den alten Wanderschuhen, mit denen ich angefangen habe, wenig eingelaufen werden müssen.

Aber prüfe trotzdem immer deine Schuhe vorher, um Blasen zu vermeiden. Für den Fall der Fälle solltest du aber ein paar Blasenpflaster mitnehmen.

Spare auch nicht an Socken und niemals Baumwollsocken. Woll- oder Synthetiksocken sind die richtige Wahl.

7. Kleide dich für den Erfolg

Sobald deine Füße verpflegt sind, ist die richtige Kleidung der Schlüssel zu einer angenehmen Wanderung.

Überspringe Baumwolle, denn sie wird feucht und bleibt so, sodass du dich klamm fühlen wirst (was Scheuern verursacht). Stattdessen greifst du besser zu Synthetik.

Kleide dich für deine Wanderung korrekt ein

Um sich leicht an die Temperatur und das Wetter anzupassen, trägst du deine Kleidung in Schichten, die du nach Bedarf hinzufügen oder ablegen kannst.

Packe zum Schluss eine zusätzliche warme Schicht ein, die über das hinausgeht, was du deiner Meinung nach benötigst. Vorzugsweise etwas, das auch Wind abhält.

Lies auch

Wandern bei jedem Wetter: Wie kleidet man sich beim Wandern in der Natur? – Du willst für deine nächste Wandertour die passende Wanderbekleidung finden, egal ob Regen oder Sonnenschein? Lies hier, worauf du achten musst.

8. Iss gut und trinke ausreichend

Du wirst auf deiner Reise viel Energie benötigen.

Sorge dafür, dass du vor der Wanderung eine gute, feste Mahlzeit zu dir nimmst. Optimal ist eine eiweißreiche Ernährung, damit deine Muskeln gut versorgt sind.

Denk auch daran, dass du Snacks einpackst – vorzugsweise leichte Snacks, die viel natürlichen Zucker und gesunde Fette enthalten.

Trockenfrüchte und Nüsse sind sehr zu empfehlen.

Vergiss auch deine Wasserflasche nicht.

Eine gesunde Ernährung und viel Trinken ist wichtig beim Wandern

Wandern ist sowohl eine geistige als auch eine körperliche Aktivität – also solltest du beide Aspekte vor deiner Reise trainieren.

9. Halte es leicht

Fast jeder Anfänger und jede Anfängerin macht den Fehler: Es wird zu viel eingepackt und die Menschen wandern mit einem 25 kg Rucksack durch den Wald. Autsch, das wird heftig.

Aber auch ich habe so angefangen und vielleicht musst auch du die Erfahrung erst machen.

Schrittweise habe ich meine Systeme optimiert und Dinge, die ich nicht gebraucht habe, flogen aus dem Rucksack heraus (das Erste-Hilfe-Set zählt natürlich nicht dazu!).

Das bedeutet konkret, dass du dich für das Leichteste von jedem Artikel entscheiden solltest. Du nimmst etwa eine Sonnencreme in Reisegröße mit, anstelle der großen Familien-Flasche, die du im Angebot gefunden hast.

10. Hinterlasse keine Spuren

Leave No Trace ist eine unglaublich wichtige Sammlung von Prinzipien für jeden, der die Natur genießen möchte.

Die Prinzipien sollen den menschlichen Einfluss auf die Außenwelt reduzieren. *Leave No Trace* trägt dazu bei, dass unser öffentliches Land für kommende Generationen schön und erforschbar bleibt.

Nimm dir die Zeit, die 7 Prinzipien von *Leave No Trace* zu lesen und befolge sie. Es liegt an jedem Outdoor-Enthusiasten, sich um unsere Naturräume zu kümmern.

- **Plane voraus und bereite dich vor.** Mach dich mit dem Gebiet und den Vorschriften vertraut, bevor du wandern gehst. Befolge die Regeln des Parks. Vermeide Wanderungen bei schlechtem Wetter, das Such- und Rettungsmaßnahmen erfordern kann. Besuche die Strecken in kleinen Gruppen und vermeide Wanderungen zu überfüllten Zeiten. Der einfachste Weg, diesem Prinzip zu folgen, ist, deine Wanderung vorher zu recherchieren und deine Wanderungen gleich morgens zu beginnen.
- **Reisen & Campen auf den dafür vorgesehenen Wegen und Plätzen.** Bleibe immer auf etablierten Wegen. Wandere nicht abseits des Weges, um ein cooles Foto oder eine malerische Aussicht zu erhalten. Wenn du campen bist, suche dir einen Platz aus, auf dem zuvor schon gecampt wurde.
- **Abfall richtig entsorgen.** Nimm immer den gesamten Müll mit, einschließlich Lebensmittelabfälle wie Orangenschalen und Samen. Diese Lebensmittel sind meistens nicht in deiner Region heimisch und schaden Tieren. Das "große Geschäft" machst du in eine 20 cm breite Kuhle und diese schüttest du danach zu. Es ist auch wichtig, das gesamte Toilettenpapier und alle Damenhygieneprodukte mitzunehmen. (Hier mein ausführlicher Ratgeber zur Outdoor-Hygiene)
- **Hinterlasse die Orte so, wie du sie vorfindest.** Nimm nichts mit nach Hause. Dazu gehören Feder, Knochen, Felsen und Wildblumen. Lass die Natur in der Natur.
- **Minimiere die Auswirkungen auf ein Lagerfeuer.** Wenn uns die letzten Sommer etwas gelehrt hat, dann, dass Brände schnell ausbrechen und massive Verwüstung anrichten können. Vermeide also während der Trockenzeit ein Feuer zu machen. Und entzünde in diesem Fall nur ein Feuer in einer offiziellen Feuerstelle. Eine sicherere Alternative ist stattdessen ein Gaskocher. Kaufe Brennholz vor Ort, um zu vermeiden, dass Schädlinge und Krankheiten in die Umwelt gelangen.
- **Respektiere die Tierwelt.** Halte beim Wandern Abstand zu Tieren. Lagere deine Lebensmittel richtig, besonders wenn du dich in Ländern mit Bären befindest. Es ist auch wichtig, deinen Hund unter Kontrolle und an der Leine zu halten, wenn du auf Wegen mit Wildwechsel unterwegs bist.
- **Nimm Rücksicht auf andere Besucher.** Wandern soll ein entspannendes Hobby sein. Sei freundlich zu anderen Wanderern und grüße sie ab und an. Spiele keine Musik ab und halte deinen

Hund von anderen fern.

Lies auch

Die 7 Leave No Trace Prinzipien und ihre Anwendung: Dein Leitfaden für umweltbewusstes Outdoor-Verhalten – Entdecke, wie das Leave-no-Trace-Prinzip dein Naturerlebnis revolutioniert. Schütze, was du liebst und erfahre hier alle Details zu diesem Umweltschutz-Kodex.

11. Gehe zur richtigen Zeit los

Zunächst empfehle ich dir dringend, deine Wanderung so früh wie möglich zu beginnen.

Je später du losläufst, desto mehr Menschenmassen wird es geben.

Umgekehrt, wenn du unsicher bist, allein zu wandern und andere Leute auf dem Weg haben willst, gehst du zu einer beliebten Zeit.

Es kann jedoch schwieriger sein, zu parken – aber du hast Gesellschaft.

12. Wandern ist kein Wettrennen

Beim Wandern ist stetig sein besser als schnell zu sein.

Ich sehe oft Anfänger, die eine Wanderung sehr rasant beginnen und später geht ihnen die Puste aus.

Sparen deine Energie, besonders auf einer langen Wanderung. Du weißt nie, für welche Situation du deine Energie später einsetzen musst.

Wandern ist kein Wettbewerb – nimm dir Zeit für Pausen und gehe nicht zu hastig

Wenn du dich beispielsweise verläufst oder einen langen Weg nehmen musst, benötigst du Energie, um dies zu korrigieren. Es ist eine Frage der Sicherheit.

Auch wenn du in einer Gruppe wanderst, bleibe bei der Gruppe. Wenn ihr euch entscheidet, in Gruppen aufzuteilen, plant Orte auf der Karte, in denen sich die Gruppe neu formiert.

Es gibt nichts Schlimmeres, als nicht zu wissen, wo ein Teil deiner Gruppe ist. Das ist ein todsicherer Weg, um euer Ziel nicht zu erreichen oder eine Tageswanderung in eine Nachtwanderung zu verwandeln.

Wanderst du mit Kindern, dann solltest du dich auf die Geschwindigkeit und die Bedürfnisse der Kinder einstellen. Mehr Tipps zum Wandern mit Kindern findest du auf outdoor-tests.com.

Wandern in einem angenehmen Tempo ist auch eine großartige Möglichkeit, um alles in sich aufzunehmen. Genieße die Natur, genieße die frische Luft und halte die Augen nach Wildtieren offen.

Lesetipp: Welches Essen zum Wandern mitnehmen? – 5 köstliche Rezepte für die Rucksacktour

13. Habe keine Angst, verloren zu gehen

Wenn du denkst, dass du dich verlaufen hast, musst du sofort aufhören weiterzulaufen.

Schaue dir deinen Plan an und überprüfe, ob etwas bekannt vorkommt. Wenn nicht, gehe zurück, bis deine Umgebung den Beschreibungen in deinem Plan/Reiseführer entspricht.

Sich beim Wandern zu verirren, ist etwas, das den Besten von uns passiert und keine große Sache ist. Backtracking (das zurückgehen) löst das Problem in 99 % der Fälle.

Wenn du jedoch eine Weile zurückgegangen bist und immer noch nichts erkennst, höre auf weiterzugehen. Überprüfe, ob dein Handy Empfang besitzt, und versuche, die 112 anzurufen.

Besitzt du einen GPS-Rettungssender, ist es jetzt an der Zeit, den Knopf zu drücken. Du kannst auch versuchen, in regelmäßigen Abständen "Hilfe" zu schreien.

Wenn du dich in einem offenen Bereich befindest, hänge helle Kleidung für Flugzeuge auf, entzünde ein Signal-Feuer und buchstabiere SOS mit Stöcken und Steinen auf dem Boden.

Ist dir kalt, kannst du einfach tote Blätter auf dich häufen, um dich warmzuhalten. Besser ist natürlich, wenn du einen richtigen Unterschlupf baust.

Lies auch: Der Plan, wie du drei Tage in der Wildnis überlebst

Häufig gestellte Fragen von Wanderanfängern

Wie viele Kilometer sollte ein Anfänger wandern?

Zwischen 4 und 5 Kilometer ist ein guter Ausgangspunkt. Es gibt jedoch keine alleinige Regel für die beginnende Wanderstrecke. Dennoch ist es einfacher, sich schrittweise nach oben zu arbeiten. Deine Strecke sollte sich an deinem körperlichen Zustand orientieren.

Ist es in Ordnung, allein zu wandern?

Allein zu wandern ist absolut sicher, aber für Wanderanfänger empfehle ich es nicht. Versuche doch, Freunde in der Umgebung zu finden oder besuche Treffen, um die Grundlagen des Wanderns zu erlernen, bevor du dich auf eigene Faust auf den Weg machst.

Wenn du allein wandern möchtest, bringe viel Wasser und die zehn wichtigsten Dinge mit und teile anderen mit, wohin du gehst.

Was sollte ich vor einer Wanderung tun?

Bevor du eine Wanderung unternimmst, solltest du den Weg recherchieren. Notiere dir Dinge wie Wanderstrecke, Höhenmeter, Schwierigkeit und Ausgangspunkt.

Informiere dich über die Parkordnung und stelle sicher, dass deine Tasche mit den zehn wichtigsten Dingen gepackt ist. Vergesse nicht, die Streckenbedingungen und das Wetter zu überprüfen und deine Reiseroute bei einem Freund / einer Freundin zu hinterlassen.

Was darf ich beim Wandern nicht tun?

Lass Musik aus und respektieren deine Umwelt und die Natur. Das Befolgen der 7 "Leave-No-Trace-Prinzipien" wird dir helfen, die Umwelt sauber und geschützt zu halten. Wichtig ist auch, dass du nie ohne Plan zu einer Wanderung losziehst. Stelle sicher, dass du den Weg richtig recherchiert hast, deine Grenzen kennst und einen Notfallplan besitzt.

Wie gehe ich beim Wandern auf die Toilette?

Suche dir einen ruhigen, nicht überfüllten Ort entlang des Weges. Wenn du dein großes Geschäft machen musst, grabe vorher ein 20 cm großes Loch und vergraben darin deine Hinterlassenschaften, nachdem du fertig bist. Um nur zu Pinkeln benötigst du kein Loch zu graben. Vergrabe niemals Toilettenpapier oder Tücher, die Kunststoff enthalten oder nicht 100 % aus Papier bestehen.

Du solltest etwa niemals feuchtes Klopapier oder Wickeltücher vergraben. Lies hier meinen Ratgeber zum Toilettengang im Wald.

Was müssen Wanderanfänger mitbringen?

Wanderanfänger sollten mindestens mitbringen:

- Die 10 Essentials (wichtige Sicherheits- und Überlebensausrüstung)
- Einen robusten Rucksack
- Mindestens 0,5 Liter Wasser pro Wanderstunde
- Strapazierfähige Wanderschuhe mit guter Traktion
- Atmungsaktive Oberteile und lange, leichte Hosen. Vermeide Baumwolle und Jeans.

Wie beuge ich Blasen beim Wandern vor?

Der einfachste Weg, Blasen beim Wandern zu vermeiden, ist das Tragen von Merinowollsocken und eingelaufenen Schuhen, die passen. Merinowolle beugt blasenbildender Feuchtigkeit und Wundscheuern vor. Ziehe deine Wanderschuhe oder Stiefel ein, bevor du dich auf den Weg machst, indem du sie bei Spaziergängen in der Nähe deines Hauses trägst.

Wie viel Höhenmeter als Anfänger wandern?

Im Allgemeinen solltest du als Anfänger nicht mehr als 200 bis 300 Höhenmetern pro Stunde in Angriff nehmen.

Wie wird man gut beim Wandern?

Der einfachste Weg, gut im Wandern zu werden, ist durch Übung. Beginne mit leichten Wanderungen in geringer Höhe und baue langsam deine Ausdauer auf. Setze dir Wanderziele und erstelle einen Plan, um auf diese Ziele hinzuarbeiten. Du wirst nicht über Nacht zu einem erfahrenen Wanderer, aber wenn sich deine Fähigkeiten verbessern, wirst du eine ganze Reihe neuer Abenteuer meistern.

Werden mich Tiere beim Wandern angreifen?

Wahrscheinlich nicht. Wenn du in Ländern mit Bären unterwegs bist, nimm Bärenspray mit. Es funktioniert auch bei Menschen und Berglöwen. Im Allgemeinen halten sich Tiere vom Menschen fern. Die Chance, dass du im Lotto gewinnst, ist höher.

Abschließende Gedanken zum Wandern für Anfänger

Wandern ist eine der besten Möglichkeiten, die Natur zu erleben und kann äußerst therapeutisch und lohnend sein.

Mit ein wenig Übung und den folgenden Tipps bist du bereit, auch die anspruchsvollsten Wege zu bezwingen.

Mit diesen Tipps hoffe ich, dass du bald aufbrechen wirst.

Wo wirst du hingehen? Hinterlasse einen Kommentar, um deine Ideen zu teilen – ich würde sie gerne hören.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de