

# Inhalt

Über die Autorin, Symbole	8
Vorwort	9
Nachhaltigkeit - bewusster draußen unterwegs	11
Was ist Nachhaltigkeit?	12
Historischer Rückblick	12
Das Drei-Säulen-Modell	13
Nachhaltigkeit als Prozess	14
Nachhaltig reisen - geht das?	16
Sanftes Reisen	16
Grünes Reisen	19
Respektvoll Reisen	19
Klimawandel und Tourismus	21
Organisationen und Qualitätslabel	23
Nachhaltigkeit im Outdoorsport	27
Wegweiser	28
Natur- und Umweltschutz	31
Bildung	33
Praxistipps von A bis Z	37
An- und Abreise	38
Ausrüstung	45
Dauer	56
Einkaufen	57
Ernährung	58
Flora und Fauna	60
Hygiene und Sauberkeit	61
Initiative zeigen - aber wie?	67
Organisiert oder allein unterwegs	70

Unterwegs in Schutzgebieten - Rechtslage und mehr	72
Übernachtung	81
<b>Sportarten <i>out of doors</i> nachhaltig treiben</b>	<b>86</b>
Wandern	88
Nordic Walking	101
Trailrunning	105
Bergsteigen	107
Klettern	113
Mountainbiking	122
Kanufahren (Kanadier, Kajak sowie Seekajak)	129
Wintersport (Tourenski, Langlauf, Schneeschuhwandern)	136
<b>Anhang</b>	<b>144</b>
Literatur	145
Filme	146
Webadressen	149
Glossar	150
<b>Index</b>	<b>153</b>