

CHRISTINE THÜRMER

WEITE  
WEGE  
WANDERN

Erfahrungen und Tipps  
von 45.000 Kilometern  
zu Fuß

erweitertes Literaturverzeichnis

MALIK

## Zum Weiterlesen:

Alle Links zuletzt abgerufen am 15.03.2020

### Warum weitwandern?



»Go with the flow, baby!«

Csikszentmihályi, Mihály: *Flow im Beruf. Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*. Klett-Cotta 2004

### Endlich Zeit zum Nachdenken

philosophie Magazin, Sonderausgabe: *Wandern. Die Wege der Gedanken*.  
<https://philomag.de/wandern-die-wege-der-gedanken/>

### Body Positivity – den eigenen Körper lieben lernen

<https://thetrek.co/thru-hiking-changes-your-relationship-to-your-body/>

<https://thetrek.co/thru-hike-transformation-before-after/>

<https://www.outsideonline.com/2125031/what-happens-your-body-thru-hike>

### Wovon man sich nicht vom Weitwandern abhalten lassen sollte



»Ich bin nicht fit genug!«

Fink Jr., Lloyd L.: *Hiking to Beer: A Memoir*. North Loop Press 2016

Bill Irwin: *Blind Courage*. Wrs Pub 1991

[https://www.washingtonpost.com/national/bill-irwin-dies-at-73-first-blind-hiker-of-appalachian-trail/2014/03/15/a12cfa1a-ab9b-11e3-af5f-4c56b834c4bf\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/national/bill-irwin-dies-at-73-first-blind-hiker-of-appalachian-trail/2014/03/15/a12cfa1a-ab9b-11e3-af5f-4c56b834c4bf_story.html)

Rellon, Niki: *Push on: My Walk to Recovery on the Appalachian Trail*. Sannwald Press 2018

**»Ich habe zu wenig Geld!«**

<https://thetrek.co/plan-budget-thru-hike/>

**»Ich bin zu alt!«**

<https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2017/10/26/an-82-year-old-man-hiked-the-entire-appalachian-trail-then-he-danced-a-jig/> und [www.youtube.com/watch?v=NqkkokLPigE](http://www.youtube.com/watch?v=NqkkokLPigE)

Montgomery, Ben: *Grandma Gatewood's Walk: The Inspiring Story of the Woman Who Saved the Appalachian Trail*. Chicago Review Press 2016

[www.backpacker.com/news-and-events/billy-goats-never-ending-hike](http://www.backpacker.com/news-and-events/billy-goats-never-ending-hike)

<https://www.theguardian.com/world/2017/jul/03/hiking-walking-nimblewill-nomad-mj-eberhart>

<https://thetrek.co/tens-thousands-miles-hiking-legend-nimblewill-nomad-finally-retired/>

**»Das ist zu gefährlich alleine als Frau!«**

[www.nytimes.com/2015/11/04/sports/on-the-longest-hiking-trails-a-woman-finds-equal-footing.html](http://www.nytimes.com/2015/11/04/sports/on-the-longest-hiking-trails-a-woman-finds-equal-footing.html)

[www.outsideonline.com/2169856/longer-race-stronger-we-get?amp](http://www.outsideonline.com/2169856/longer-race-stronger-we-get?amp)

**»Ich kann Familie und Freunde nicht allein lassen!«**

<https://www.backpacker.com/stories/buddy-backpacker>

<https://www.outsideonline.com/2249221/nine-year-old-completed-thru-hikings-triple-crown>

<https://www.romper.com/p/for-bekah-quirin-motherhood-is-a-hike-literally-8940493>

<https://thetrek.co/appalachian-trail/8-member-crawford-family-completed-appalachian-trail/>

<https://www.youtube.com/watch?v=JtickT2tCwo>

<https://www.outsideonline.com/2343301/heres-how-thru-hike-your-family>

## Die ideale Weitwanderung finden



### US-amerikanische Trails

Berger, Karen: *Hiking the Triple Crown : Appalachian Trail – Pacific Crest Trail – Continental Divide Trail – How to Hike America's Longest Trails.* Mountaineers Books, 2001

Jardine, Ray: *Beyond Backpacking: Ray Jardines Guide to Lightweight Hiking.* AdventureLore Press 1999 (die überarbeitete »all trails«-Fassung des PCT Handbook)

<https://thetrek.co/appalachian-trail/appalachian-trail-hiker-traditions/>  
[www.outsideonline.com/2011851/can-appalachian-trail-survive-walk-woods](http://www.outsideonline.com/2011851/can-appalachian-trail-survive-walk-woods)

### Europäische Fernwanderwege

KOMPASS Fernwegekarte *Fernwanderwege Europa, Long-Distance-Paths Europe: 12 Wege – 1 Kontinent.* Kompass, 2020

[www.era-ewv-ferp.org/e-paths/](http://www.era-ewv-ferp.org/e-paths/)

**Spanien:** [www.senderosgr.es/](http://www.senderosgr.es/)

**Frankreich:** [www.gr-infos.com/gr-de.htm](http://www.gr-infos.com/gr-de.htm)

**Belgien:** <https://wandelen.groteroutepaden.be/nl/wandelroutes>

<http://www.trekkings.be>

**Niederlande:** [www.wandelnet.nl/lange-afstand-wandelpaden](http://www.wandelnet.nl/lange-afstand-wandelpaden)

**Großbritannien:** [www.nationaltrail.co.uk/](http://www.nationaltrail.co.uk/)

Internationaler Bergwanderweg der Freundschaft Eisenach – Budapest:

Salentin, Rebecca Maria: *Klub Drushba*. Voland & Quist, 2021

Simon, Martin: *Eisenach – Budapest* bzw. *Der Europäische Fernwanderweg E3*. Mehrere Wanderführer erschienen beim Conrad Stein Verlag und bei Fernwege.de 2009–2014 und [www.fernwege.de/d/eb/index.html](http://www.fernwege.de/d/eb/index.html)

**Bulgarien:** <https://komemine.com/?lang=en>

**Estland:** <https://loodusegakoos.ee/hiking-route/oandu-ikla-375-km>

<https://loodusegakoos.ee/where-to-go/hiking-route/perakula-aegviidu-ahijarve-hiking-route>

**Via Dinarica:** <https://trail.viadinarica.com/de/tour/fernwanderweg/via-dinarica-white-trail/17291189/>

## **Pilgerwege**

<https://francistapon.com/Travels/Spain-Trails/10-Reasons-Why-El-Camino-Santiago-Sucks>

**Japan:** [www.shikokuhenrotrail.com](http://www.shikokuhenrotrail.com)

**Via Regia:** <https://www.oekumenischer-pilgerweg.de/>

## **Pilgerweg Loccum-**

**Volkenroda:** <https://www.loccum-volkenroda.de/>

## **Weitere internationale Fernwanderwege**

**Neuseeland:** [www.doc.govt.nz/parks-and-recreation/things-to-do/walking-and-tramping/great-walks](http://www.doc.govt.nz/parks-and-recreation/things-to-do/walking-and-tramping/great-walks)

<https://www.teararoa.org.nz/>

**Australien:** <https://heysentrail.asn.au/>

<https://www.bibbulmuntrack.org.au/>

<https://theaustralianalps.wordpress.com/experience/aawt/>

<https://www.humeandhovelltrack.com.au/>

- Japan:** <http://tohoku.env.go.jp/mct/english/>  
<https://www.tokainaturetrail.com/>  
<http://doingmiles.com/2018-04-japan-tokai/>
- Korea:** <http://www.baekdu-daegan.com/>  
<https://jejuolletrailguide.net/>
- Türkei:** <https://cultureroutesinturkey.com/>
- Israel:** <https://www.israel-trail.com/>
- Jordanien:** <https://jordantrail.org/>
- Chile:** [http://www.wikiexplora.com/Greater\\_Patagonian\\_Trail](http://www.wikiexplora.com/Greater_Patagonian_Trail)
- Argentinien:** <https://huellaandinatrail.com/>

## **Wandern mit Hund**

<https://gearjunkie.com/thru-hike-with-your-dog>

<https://thetrek.co/appalachian-trail/dog-survived-thru-hike-keeping-healthy/>

<https://thetrek.co/hiking-with-a-dog-part-1/>

## **Alltag unterwegs: Mythos und Realität**

### **Essen**

<https://www.outmoreusa.com/stoveless-backpacking-meals/>

Vogel, Johannes: *Pflanzliche Notnahrung: Survivalwissen für Extremsituationen*. Pietsch, 2017

Vogel, Johannes: *Wildpflanzen bestimmen: Essbar oder giftig?* Pietsch, 2016

## Wasser

<https://sectionhiker.com/sectionhiker-gear-guide/10-best-backpacking-water-filters/>

## Zelten

<https://andrewskurka.com/five-star-campsites-part-1-introduction/>

<https://www.outsideonline.com/2402646/falling-trees-deaths-hiking-danger>

<https://www.bergfreunde.de/basislager/schlafplatz-gesucht-was-ist-wo-erlaubt-beim-wildcampen-in-deutschland/>

[https://www.youtube.com/watch?v=npCYlWZ4\\_t8](https://www.youtube.com/watch?v=npCYlWZ4_t8)

## Hygiene

<https://www.outsideonline.com/2404342/thru-hikers-removed-plane-over-smell>

<https://www.gygago.com/index.php?id=753&lang=de>

<https://thetrek.co/pee-rag/>

<https://packyourtent.com/hiking-without-underwear-gross-or-practical/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1946964/>

<https://www.menstruationstasse.com/>

## Weniger ist mehr:

### Ausrüstung nach dem Ultraleicht-Prinzip



Internet-Foren zum <https://www.ultraleicht-trekking.com/forum/>

Thema Ultraleicht: <https://backpackinglight.com/forums/>

Skurka, Andrew: *The ultimate hiker's gear guide*. National Geographic 2017

Johannes M. Schwarz: <http://www.4kmh.com/>

**Winton Porter:** <https://www.backpacker.com/stories/packman-the-appalachian-trail-guru>

## **Schuhe**

<http://www.fjaderlatt.se/2009/11/weight-on-your-feet.html>

<https://www.cleverhiker.com/blog/ditch-boots>

## **Zelt**

<https://backpackinglight.com/podcast-002-dyneema-composite-fabrics/>

<https://www.tarptent.com/zipper-repair/>

## **Schlafsack und Quilt**

<https://www.youtube.com/watch?v=FVWS4gVqqik>

<https://www.youtube.com/watch?v=A1qMizz4LtA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nnp7g11dKEw>

<https://www.youtube.com/watch?v=V7Ni3HW8C2o>

## **Kochsysteme und Brennstoff**

Kuhn, Stefan: *Kochen ultraleicht: Ausrüstung · Proviant · Rezepte*.  
Conrad Stein Verlag 2019

## **Regenkleidung**

<https://andrewskurka.com/why-im-hard-on-gore-tex-the-king-of-hype-tm/>

## **Trekkingstöcke:**

<https://www.gygago.com/index.php?id=740&lang=de>



## Die digitale Revolution: Tourenplanung und Navigation



### Touren- und Logistikplanung

<https://www.outsideonline.com/2396304/guthook-guides-app-mapping-thru-hiking>

### Navigation auf Tour

<https://www.nytimes.com/2016/05/27/us/missing-hiker-geraldine-largay-appalachian-trail-maine.html>

Dauphinee, Denis: *When You Find My Body: The Disappearance of Geraldine Largay on the Appalachian Trail*. Rowman & Littlefield 2019

Grylls, Bear: *Draußen (über)leben*. Malik 2014

## Probleme unterwegs und wie man sie löst



### Verletzungen und Krankheit

<https://www.outsideonline.com/2168406/whats-risk-lyme-disease-appalachian-trail>

<https://www.appalachiantrail.org/home/explore-the-trail/hiking-basics/health>

<https://thetrek.co/how-i-overcame-shin-splints-and-how-you-can-too-in-9-steps/>

<https://thetrek.co/ibuprofen-for-backpacking-why-its-probably-a-bad-idea/>

### Tierbegegnungen

Levin, Rachel: *Kühe anstarren verboten!: Von Alligator bis Zecke: Wie man sich bei Begegnungen mit Tieren richtig verhält*. Malik 2018.

Herrero, Stephen: *Bear attacks*. Lyons Press 2018.

<https://www.dailymail.co.uk/news/article-2194244/Denali-National-Park-Hiker-Richard-White-close-grizzly-bear-attack.html>

## Waldbrand

<https://www.pcta.org/discover-the-trail/backcountry-basics/fire/how-to-react-to-wildfires/>

## Tourentipps für alle Lebenslagen



**Albsteig:** <https://www.schwaebischealb.de/wandern/albsteig>

**Salzburger Almenweg:** <https://www.salzburger-almenweg.at/de>

**Gran Senda de Málaga:** <http://www.gransendademalaga.es/en/>

**Országos Kéktúra** <http://www.kektura.click.hu/frame002.htm>

**Benton MacKaye Trail:** <http://www.bmta.org/>

**Israel National Trail:** <https://www.israel-trail.com/>

**Bibbulmun Track:** <https://www.bibbulmuntrack.org.au/>