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!«

Csíkszentmihályi, 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

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

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

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

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

Europäische Fernwanderwege

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

www.era-ewv-ferp.org/e-paths/

Spanien:	www.senderosgr.es/
Frankreich:	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
Großbritannien:	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

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

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

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
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

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 Thema Ultraleicht: https://www.ultraleicht-trekking.com/forum/ 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/