

Inhalt.

	Seite
Einleitung	1
I. Anrüstung	10
<p>Die 3 Hauptzwecke derselben. Schwierigkeit der Kombination. Grundregeln: 1) Die Hauptforge ist auf Schuhwerk und Unterbekleider zu richten. 2) Die Bekleidung muß der Wärme und Kälte gerecht werden. 3) Die „neutralen“ Kleidungsstücke sind allen anderen vorzuziehen. 4) Gute Kleider sind neben den alltäglichen mitzuführen. 5) Man suche die verschiedenen Ausrüstungsgegenstände praktisch zu kombiniren. 6) Reinlichkeit ohne Uebertreibung ist für den Fußwanderer nothwendig. 7) Man nehme für jeden Tag Proviant mit, um von Morgens bis Abends von Wirthshäusern unabhängig zu sein. Getränke. Heilmittel. 8) Känzel (Rucksack), Stab und Landkarte. 9) Einige Regeln für die Geldangelegenheiten. 10) Die kleinen Nothwendigkeiten des Reisenden. — Einzelvorschriften für Fuß- und Körperbekleidung. — Vorschlag zu einer Wander-Ausrüstung für 2 — 3 Wochen.</p>	
II. Anmarsch	25
III. Eintheilung des Tages. Zeitbenutzung	26
<p>Zweck des Wanderns. Ausruhen und Erholung. Nichts hinauschieben. Frühaufstehen. Rastzeiten am Tage. Nicht oft einkehren.</p>	
IV. Gesundheitspflege	30
<p>Speisen und Getränke. Sorge für die Füße. Unpäßlichkeiten.</p>	