

4	Deutschland – ein Sommermärchen
6	Wild aufs nasse Element
10	Wildswimming: Dos, Don'ts & Tools
12	GPS – geh problemlos schwimmen
16	Alle Spots
18	Die Spots nach Gewässertyp
22	Give me five
24	Schwimmen im Norden
100	Schwimmen in der Mitte
168	Schwimmen im Süden
262	Packrafts – die Boote fürs Wildswimming
266	Über den Autor