

VORWORT VON FRITZ MEINECKE 6

VORWORT VON JOE VOGEL 12

TEIL 1 – EINFÜHRUNG

BEVOR ES LOSGEHT! 20

JOEY KELLY: MINDSET 24

SASCHA HUBER: FITNESS 28

TEIL 2 – SURVIVAL BASICS

DAS SURVIVAL 101 34

DIE 4 ESSENTIALS 68

DAS BRIEFING 114

TEIL 3 – WORKSHOPS

STAFFEL 1: SCHWEDEN 142

STAFFEL 2: PANAMA 164

STAFFEL 3: KANADA 188

STAFFEL 4: NEUSEELAND 210

TEIL 4 – JETZT BIST DU DRAN!

UND ACTION! 239

FILM AB! 245