

Inhalt

Aufbruch – wie alles begann 7

Kapitel 1 Sommer 11

Start – vom Rollen zum Laufen 12

Realität – unvorbereitet ins Hinterland 19

Familie – auch im Regen geht das Leben weiter 31

Überraschungen – die Wunder der Natur in Raum und Zeit 38

Vorbereitung – Orga ist die halbe Miete 46

Kapitel 2 Neustart 53

Speed – aller Anfang ist langsam 54

Hinterland – von einem bunten Tag und einer lauten Nacht 61

Schnee – grenzenlose Weite 71

Stärke – Wetter, Wald und wunde Füße 76

Unterstützung – wenn die Kraft versiegt 88

Kapitel 3 Alleingang 105

Verlassen – vom Wachsen und Werden 106

Bewährungsprobe – das erste Mal allein im Backcountry 111

Gesellschaft – unerwartete Bekanntschaften 120

Wandel – von Pumas und Herzensgüte 129

Zu Hause – zwischen Schule und Freizeit liegen Welten 133

Kapitel 4 Gipfelsturm 137

- Erwartungen – Reisen ist Arbeit und Arbeit ist eine Reise 138
Unruhe – zwischen hier und dort 142
Rückkehr – im Land der Berglöwen 144
Gipfel – langsam angehen oder doch nicht? 154
Bewältigung – vom Spüren und Verstehen 161

Kapitel 5 Bärenland 167

- Erkundungen – lost in nature 168
Mamas – zwischen Felswand und Bärenfamilie 176
Wunder – nur nicht aufgeben! 184
Pingpong – ein Gletscher zum Anfassen 190

Kapitel 6 Vernunft 201

- Elche – aus Wanderfrust wird Wanderlust 202
Schneesturm – der Nutzen einer Regenhose 209
Heißhunger – vom Entzagen und Genießen 218
Strapazen – Gletscher, Geburtstag und ein Haufen Geröll 228

Kapitel 7 Rückblick 239

- Ankunft – vom Reisen und Erinnern 248
Dank 250
Literatur 253