

Inhalt

Einleitung	11
------------------	----

Phase Null

<i>Die Vorbereitung</i>	<i>13</i>
<i>Mini-Camino Tag 1 und 2</i>	<i>14</i>
<i>Mini-Camino Tag 3</i>	<i>16</i>
<i>Fazit 1</i>	<i>16</i>
<i>Erste Trainingsphase und Buchung des Fluges</i>	<i>18</i>
<i>Zweite Trainingsphase unter Dauerbelastung</i>	<i>21</i>
<i>Rucksack und Inhalt</i>	<i>25</i>
<i>Innere Vorbereitung und Recherchen</i>	<i>26</i>
<i>Vor dem Abflug</i>	<i>30</i>
<i>Fazit 2</i>	<i>30</i>

Der Jakobsweg

<i>Tag 1 – Ein Greenhorn am Fuß der Pyrenäen</i>	<i>33</i>
<i>Tag 2 – Napoleons Pferd muss leiden</i>	<i>40</i>
<i>Tag 3 – Niemand geht als Jungfrau von der Erde</i>	<i>50</i>
<i>Tag 4 – Die Wurst muss weg</i>	<i>57</i>
<i>Tag 5 – Der Zusammenbruch</i>	<i>64</i>
<i>Tag 6 – Einsamkeit ist relativ</i>	<i>73</i>
<i>Tag 7 – Uroma guckt Pornos</i>	<i>80</i>
<i>Tag 8 – Das spanische Königshaus macht sprachlos</i>	<i>85</i>
<i>Tag 9 – Ich habe mich verlaufen</i>	<i>90</i>
<i>Tag 10 – Zu Hause würde ich das nicht machen</i>	<i>97</i>
<i>Tag 11 – Einfach mal die Fresse halten</i>	<i>104</i>
<i>Tag 12 – Insektenträume</i>	<i>111</i>
<i>Tag 13 – Hauptmahlzeit: Zwiebeln roh</i>	<i>116</i>

<i>Tag 14 – Ich lerne Abgrenzung</i>	<i>122</i>
<i>Tag 15 – Dem Präsidenten von Haiti auf der Spur</i>	<i>126</i>
<i>Tag 16 – Warum Wandern den Geruchssinn verändert ..</i>	<i>131</i>
<i>Tag 17 – Gefährliche Paella</i>	<i>136</i>
<i>Tag 18 – Womit habe ich das verdient?</i>	<i>141</i>
<i>Tag 19 – Wie ein Indianer in der Prärie</i>	<i>145</i>
<i>Tag 20 – Der Bergdoktor kommt ins Spiel</i>	<i>149</i>
<i>Tag 21 – Knöchelzieher sorgen für Ordnung</i>	<i>157</i>
<i>Tag 22 – Standpauke vom Polizeidirektor</i>	<i>161</i>
<i>Tag 23 – Was man am meisten vermisst</i>	<i>168</i>
<i>Tag 24 – Die Frankensteinhose</i>	<i>174</i>
<i>Tag 25 – Allein gehen macht nicht einsam</i>	<i>183</i>
<i>Tag 26 – Was Woodstock in Spanien zu suchen hat</i>	<i>188</i>
<i>Tag 27 – „FICKEN“ auf einer Parkbank</i>	<i>193</i>
<i>Tag 28 – Das tibetische Totenbuch</i>	<i>199</i>
<i>Tag 29 – Eine Nacht auf dem Behinderten-WC</i>	<i>206</i>
<i>Tag 30 – Wölfe auf dem Camino duro</i>	<i>212</i>
<i>Tag 31 – Für immer jung</i>	<i>218</i>
<i>Tag 32 – Air Force unter uns</i>	<i>230</i>
<i>Tag 33 – Eis am Stiel für 10 €</i>	<i>235</i>
<i>Tag 34 – Ablasspilger stolpern herum</i>	<i>238</i>
<i>Tag 35 – Ängste und Befürchtungen</i>	<i>243</i>
<i>Tag 36 – Pu der Bär geht mit</i>	<i>247</i>
<i>Tag 37 – Mir reicht's</i>	<i>251</i>
<i>Tag 38 – Nur für den Notfall</i>	<i>256</i>
<i>Tag 39 – Die Messe ist gelesen</i>	<i>263</i>
<i>Tag 40 – Heimkehr</i>	<i>269</i>
 <i>Schlussgedanken</i>	 <i>277</i>

Anhang

<i>70 Tipps</i>	<i>281</i>
<i>Packliste: fünf Kilogramm (ohne Rucksack)</i>	<i>286</i>
<i>Linksammlung, Fußnoten-Infos, Hinweise und Quellennachweise</i>	<i>293</i>