

# INHALT:

## JANUAR:

### WOCHE 01

Queenstown, Neuseeland	6
Bobfahren in Lake Placid	7
Gorillas im Regenwald erleben	8
Mit dem Rad durch Kuba	9
Skifahren am Jadedrachen	9
Den Adam's Peak erklimmen	9

### WOCHE 02

Andamanensee, Thailand	10
Konditionstest beim Desafio de los Volcanes	11
Trek auf den Roraima-Tepui	12
Wildwassersurfen in Rotorua	13
Mit dem Kajak durch die Bass Strait	13
Skifahren im Elburs-Gebirge	13

### WOCHE 03

Pays Dogon, Mali	14
Eisklettern in Valdez	15
Schnorcheln im Jellyfish Lake	16
Whalewatching in Baja California	17
Die Ruby Bowl hinunterweteln	17
Cresta-Rennen fahren	17

### WOCHE 04

Patagonien, Argentinien/Chile	18
Flug zum Südpol	19
Mit dem Rad durch Afrika	20
Sturmwache auf Vancouver Island	21
Surfen an der Superbank	21
Vogelschau im Nationalpark Banc d'Arguin	21

## FEBRUAR:

### WOCHE 01

Jemen	22
Eiswandern auf dem Zanskar	23
Den Cerro Aconcagua besteigen	24
Treppauf im Empire State Building	25
Tauchen am Glover's Reef	25
Entdeckertour in die Rub al-Khali	25

### WOCHE 02

Tasmanien, Australien	26
Kampfgeist zeigen beim Coast to Coast	27
Eistour auf dem Mälarsee	28
Skifahren in der Vallée Blanche	29
Windsurfen in Cabarete	29
Auf Schneeschuhen durch den Mesa-Verde-Nationalpark	29

### WOCHE 03

Südgeorgien	30
Auf den Kilimandscharo	31
In Donsol mit Haien schwimmen	32
Wanderung auf dem Perito-Moreno-Gletscher	33
Auf einem Nacktfest kämpfen	33
Beim Race of Hope mitlaufen	33

### WOCHE 04

Costa Rica	34
Heli-Biking in Neuseeland	35
Höhlentauchen in Australien	36
Klettertour zu den Felsenkirchen von Tigray	37
Sahara-Marathon	37
Surfen in der Banzai Pipeline	37

## MÄRZ:

### WOCHE 01

Montserrat	38
Iditarod	39
Ausgefallen Golfen	40
Höhlentour im Majlis Al-Jinn	41
Unechte Karettschildkröten beobachten	41
Wandern im Ruwenzori-Gebirge	41

### WOCHE 02

Sabah, Malaysia	42
100 km durch die Sahara rennen	43
Den Milford Track wandern	44
Safari im Yala-Nationalpark	45
Mit dem Schneemobil über den Moosehead Trail brettern	45
River-Tubing in Belize	45

### WOCHE 03

La Mosquitia, Honduras	46
Höhlenklettern im Gunung-Mulu-Nationalpark	47
Ausflug ins All	48
Das Polarlicht erleben	49
Den Fansipan erklimmen	49
Mountainen durch den Schnee	49

### WOCHE 04

Galápagosinseln, Ecuador	50
Tiere beobachten im Cockscomb Basin	51
El Capitan's Nose erklettern	52
Gleitschirmfliegen in Westkap	53
Hundeschlittentour in Grönland	53
Wandern auf dem Israel National Trail	53

## RADFAHREN

## MAI:

### WOCHE 01

Hoher Atlas, Marokko	72
Wandern durch die Tigrisprung-Schlucht	73
Reiten in Andalusien	74
Wandern auf dem Larapinta Trail	75
Surfen am Beils Beach	75
Segeln im Bermudadreieck	75

### WOCHE 02

Réunion	76
Segeln im Südpazifik	77
Wandern im Krüger-Nationalpark	78
Sturmjagd in der Tornado Alley	79
Pilgern auf dem Jakobsweg	79
Besuch der Favelas von Rio	79

### WOCHE 03

Wadi Rum, Jordanien	80
Klettern in Rio de Janeiro	81
Radfahren in Dänemark	82
Höhlentour durch die Actun Tunichil Muknal	83
Pferdetrekking im Naturreservat Aksu-Jabagly	83
Rafting auf der Tara	83

### WOCHE 04

Mount Everest, Nepal/China	84
Den Trans Canada Trail bezwingen	85
Wandern auf dem Inka-Pfad	86
Radsafari im Mashatu Game Reserve	87
Schnorcheln zwischen Sardinen	87
Raft auf der Gezeitenwelle des Shubenacadie	87

## APRIL:

### WOCHE 01

Nordkorea	56
Wandern auf dem Lykischen Weg	57
Nach Tokelau segeln	58
Mountainbiken in Marin County	59
Klettern am El Chorro	59
Gleitschirmfliegen in Medellín	59

### WOCHE 02

Tapón del Darién, Panama	60
Marathonlauf am Nordpol	61
Skitouring auf der Haute Route	62
Baumklettern in Pemberton	63
Apnoetauchen in einem Blue Hole	63
Den Shikoku-Pilgerweg gehen	63

### WOCHE 03

Vanuatu	64
Schwimmen mit einem Krokodil	65
Friendship Highway per Rad	66
Canyoning im Wadi Mujib	67
Tauchen an den Poor Knights Islands	67
Wasserspaß in Gizo	67

### WOCHE 04

Pantanal, Brasilien	68
Schluchtentour durch den Paria Canyon	69
Klettern im Paklenica-Park	70
Vulkan-Boarding am Cerro Negro	71
Schimpanse im Gombe-Stream-Nationalpark beobachten	71
Wandern auf dem South West Coast Path	71

## JUNI:

### WOCHE 01

Peak District, England	88
Bungee-Jumping vom Verzasca-Staudamm	89
Tigersafari in Indien	90
Sandboarding in Oregon	91
Rafting auf dem Çoruh	91
100 berühmte Berge besteigen	91

### WOCHE 02

Serengeti, Tansania	92
Radrennen quer durch die USA	93
Flussfahrt auf dem Sepik	94
Wellenreiten auf Bali	95
Wandern auf dem West Coast Trail	95
Den Damavand besteigen	95

### WOCHE 03

Namibia	96
Nachtauchen mit Mantarochen	97
Ersteigung des Elbrus	98
Die Blaue Reise	99
Drei-Gipfel-Wettkampf	99
Tauchen beim Bazaruto-Archipel	99

### WOCHE 04

Bovec, Slowenien	100
Base-Jump bei Voss	101
Ganz Großbritannien per Rad	102
Wellenreiten in München	103
Die Svolværgesta erklettern	103
Fussmarsch durch die Wüste Gobi	103

## SPRINGEN

**JULI:****WOCHE 01**

Grönland	106
Sumpf-Triathlon	107
South-Nahanni-Paddeltour	108
Höhlentour im Höllloch	109
Sommer-Bobfahren in Igls	109
Durch den Ärmelkanal schwimmen	109

**WOCHE 02**

Kamtschatka-Halbinsel, Russland	110
Badwater Ultramarathon	111
Stierlauf in Pamplona	112
Achterbahnfahrt mit Formel-1-Feeling	113
Wasserrodeo in Wales	113
Der Donauradweg	113

**WOCHE 03**

Französische Alpen	114
Mitglied im 300 Club werden	115
Munros sammeln	116
Zweiradtour zum Khardung La	117
Windsurfen in der Vasiliki-Bucht	117
Wellenreiten in Jeffreys Bay	117

**WOCHE 04**

Baltistan, Pakistan	118
Haitauchen bei Gansbaai	119
Bären sehen am McNeil River	120
Die gefährlichste Gratwanderung der Welt	121
Besteigung des Croagh Patrick	121
Paddeln in Polen	121

**AUGUST:****WOCHE 01**

Ins Innre Islands	122
Allradabenteuer Canning Stock Route	123
Mit Orcas paddeln	124
Windsurfen in der Columbia River Gorge	125
Zum Tal der Blumen wandern	125
Ein Besuch in Tschernobyl	125

**WOCHE 02**

Ladakh, Indien	126
Radtour von Baños nach Puyo	127
Kajaktour in der Glacier Bay	128
Kitesurfen auf Maui	129
Wattwanderung in Groningen	129
Auf dem Kokoda-Pfad wandern	129

**WOCHE 03**

Ins Herz des Tienschan, Kirgistan	130
Mit Buckelwalen schwimmen	131
Mit Hammerhaien tauchen	132
Coasteering in Pembrokeshire	133
Radrennen durch Osttimor	133
In der Silfra-Spalte zwischen den Kontinentalplatten tauchen	133

**WOCHE 04**

Yukon Territory, Kanada	134
Wellenreiten bei Puerto Escondido	135
Paris-Brest-Paris	136
Auf dem Kalalau-Pfad wandern	137
Bungee-Sprung vom Fallschirm	137
Wanderung auf den Olymp	137

**SEPTEMBER:****WOCHE 01**

Dolomiten, Italien	138
Wanderung durchs Rila-Gebirge	139
Besuch im Madidi-Nationalpark	140
Eine Radtour auf der Via Claudia Augusta	141
Seakajak-Trip vor Queensland	141
Den Salto Ángel besuchen	141

**WOCHE 02**

Xinjiang, China	142
Der Inka-Lauf	143
Rafting im Grand Canyon	144
Ponyreiten in Lesotho	145
Umrundung des Kailash	145
Tauchen vor Osttimor	145

**WOCHE 03**

Hokkaidō, Japan	146
Tsavo-Löwen beobachten	147
Mit dem Rad durch Wales	148
Besuch bei den Komodowaranen	149
Paganjan-Kanutrip	149
Nordalpen-Tour in Japan	149

**WOCHE 04**

Korsika, Frankreich	150
Absprung über dem Mount Everest	151
Ritt auf der Qiantang-Welle	152
Radrennen durch die Simpsonwüste	153
Beim Spartathlon mitlaufen	153
Den Catalina Channel durchschwimmen	153

**PADDEN**

	154
--	-----

**OKTOBER:****WOCHE 01**

Bhutan	156
Safari in Selous-Wildreservat	157
Der Kpora-Danda-Trek	158
Rafting auf dem Gauley River	159
Die Karakorumstraße befahren	159
Segeltörn an der Dalmatinischen Küste	159

**WOCHE 02**

Vietnam	160
Kajaktour durch die Yasawa-Inseln	161
Ironman-Weltmeisterschaft	162
Radtour auf der gefährlichsten Straße der Welt	163
Eisbär-Expedition bei Churchill	163
Auf Wolken schweben	163

**WOCHE 03**

Neukaledonien	164
Sandboarding bei Swakopmund	165
Caving im Karst	166
Base-Jumping am Brückentag	167
Paragliding über Ölüdeniz	167
Besuch der Geisterstadt Agdam	167

**WOCHE 04**

Moab, USA	168
Bei der Crocodile Trophy mitradeln	169
Berglauf auf den Kinabalu	170
Ballonfahrt über den Serengeti-Nationalpark	171
Klettertouren am Mount Arapiles	171
Den Hoerikwaggo Trail begehen	171

**NOVEMBER:****WOCHE 01**

Sinai-Halbinsel, Ägypten	172
Eine MiG-25 fliegen	173
Cenote-Tauchen in Yucatán	174
Mit Seekühen schnorcheln	175
Kamelsafari bei Douz	175
Parkour in Lisses	175

**WOCHE 02**

Hongkong, China	176
Strandsegeln auf dem Pendine Sands	177
Ausflug in die Wasservildnis	178
Adler-Expedition in Alaska	179
Unterwasserwanderung bei Mauritius	179
Den Pico de Orizaba erklimmen	179

**WOCHE 03**

KwaZulu-Natal, Südafrika	180
Das Catatumbo-Wetterleuchten beobachten	181
Kamelsafari in Rajasthan	182
Um die Britischen Jungferninseln segeln	183
Everest-Marathon	183
Wandern in den Sämen-Bergen	183

**WOCHE 04**

Viktoriafälle, Sambia/Simbabwe	184
Schlammstauchen bei Samrai	185
Mit dem Boot nach Timbuktu	186
Skyjump in Auckland	187
Zu den Bergvölkern von Nordthailand wandern	187
Bootstour durch das Tigerreservat der Sundarbans	187

**DEZEMBER:****WOCHE 01**

Mérida, Venezuela	188
Mit den Orcas im Tysfjord schwimmen	189
Wandern im Torres del Paine	190
Höhlen-Tubing bei Waitomo	191
Kloofing in der Selbstmord-Schlucht	191
Bungee-Sprung in einen Vulkan	191

**WOCHE 02**

Antarktis	192
Bouldern bei Fontainebleau	193
Absaillen in die Schwalbenhöhle	194
Zorbing in Rotorua	195
Den Lemuren im Andasibe-Mantadia-Nationalpark nachspüren	195
Rafting an der Quelle des Nils	195

**WOCHE 03**

Mikronesien	196
Elefantenritt in Mondulkiri	197
Den Cotopaxi erklimmen	198
Klettern auf die Sydney Harbour Bridge	199
Wipfeltour bei Santa Elena	199
Die Plymouth-Banjul-Rallye	199

**WOCHE 04**

Lappland, Skandinavien	200
Relaxen mit Schlangenmassage	201
Raften auf dem Franklin River	202
Klettern im Potrero Chico	203
Skilaufen zwischen Zedern	203
Besuch bei Robinson Crusoe	203
<b>WANDERN</b>	204