

Inhalt

Vorwort	6
① Dinosauern auf der Spur – der Altmühl-Panoramaweg	8
② Abenteuer mit Gruselfaktor – Höhlenklettern in der Fränkischen Schweiz	22
● Shakira, Lady und der Wilde Westen	34
④ Mit dem Tandem auf dem Bockl-Radweg	46
⑤ Ein bedeutender Schritt – barfuß übers Feuer laufen	56
⑥ Auf dem Bayerischen Amazonas	68
⑦ Huliodürü – damit wir was Eigenes haben	78
⑧ Rumgurken im selbst gebauten Kanu	90
⑨ Einmal ein König – eine Wanderung zu den Soiernseen	102
⑩ Auf die Zugspitze – zu Fuß, wie sonst?	114
● »Und wie komm ich wieder runter?« – ein Schnupperkurs im Gleitschirmfliegen	128
⑫ Neue Horizonte – von München aus in die Berge wandern	142
Dank	159