

# Inhalt

Vorwort	7
Erste Gedanken und Vorbereitungen	10
Anreise und Start	14
Grenzerfahrungen zu Beginn	17
Entlang der libanesischen Grenze	21
Richtung See Genezareth	36
Zum unteren Galil	48
Mehr Pause als geplant	55
Richtung Haifa	62
Weitere Erlebnisse vor dem Abschied	83
Der Karmel brennt	88
Neustart über die „Burma-Road“	90
Niemandsland	97
Ballungsgebiete	102
Küstenweg	111
Karmel bis Haifa	159
Ich war ein Berliner	173
Appell für und an Israel	177
Tipps für Wanderer auf dem INT	180
Literatur	184
Glossar	185
Der Autor	190