

**ZU FUSS**

<b>EINLEITUNG</b>	s. 14
<b>ITALIEN, FRANKREICH, SCHWEIZ</b> - Der Rundweg auf dem Mont Blanc	s. 20
<b>ITALIEN, SCHWEIZ</b> - Die Monte-Rosa-Tour	s. 24
<b>DEUTSCHLAND</b> - Auf dem König-Ludwig-Weg	s. 28
<b>FRANKREICH</b> - Der Grande Randonnée auf Korsika	s. 31
<b>ITALIEN</b> - Auf dem Ätna	s. 34
<b>MALI</b> - Entlang der Steilwand der Dogon	s. 36
<b>RUANDA</b> - Virunga, die Berge der Gorillas	s. 39
<b>TANSANIA</b> - Auf dem Gipfel des Kilimandscharo	s. 42
<b>SAMBIA</b> - Wandersafari im Luangwa	s. 44
<b>KIRGISISTAN</b> - Trekking im Tien Shan	s. 48
<b>CHINA</b> - Pilgerreise auf den Kailash	s. 50
<b>NEPAL</b> - Der Annapurna Circuit	s. 52
<b>NEPAL</b> - Trekking in Mustang, dem äußersten Tibet	s. 55
<b>BHUTAN</b> - Im Kloster von Taktsang	s. 58
<b>INDIEN</b> - An den Quellen des Ganges	s. 60
<b>JAPAN</b> - In den japanischen Alpen	s. 62
<b>JAPAN</b> - Pilgerreise nach Koyasan	s. 64
<b>PAPUA-NEUGUINEA</b> - Bei der indigenen Bevölkerung Papuas	s. 66
<b>AUSTRALIEN</b> - Der Great Ocean Walk	s. 68
<b>NEUSEELAND</b> - Im Fiordland	s. 70
<b>VANUATU</b> - Ambrym, die schwarze Insel	s. 74
<b>VEREINIGTE STAATEN</b> - Über die Lava des Kilauea	s. 76
<b>VEREINIGTE STAATEN</b> - Der John Muir Trail	s. 78
<b>PERÙ</b> - Über die Cordillera Blanca	s. 82
<b>ARGENTINIEN</b> - Trekking im Parque Nacional Los Glaciares	s. 84

# ON THE ROAD

<b>EINLEITUNG</b>	s. 88
<b>ÄGYPTEN</b> - Von Kairo zum Gilf El-Kebir	s. 94
<b>ÄTHIOPIEN</b> - Im Omo-Tal	s. 98
<b>TANSANIA, KENIA</b> - Die große Wanderung der Gnus	s. 102
<b>MADAGASKAR</b> - Mit dem Zug entlang der Fianarantsoa-Côte Est	s. 104
<b>PAKISTAN, CHINA</b> - Über den Karakorum Highway	s. 106
<b>PAKISTAN, INDIEN, BANGLADESCH</b> - Auf der Grand Trunk Road	s. 109
<b>LAOS</b> - Bei den Völkern von Luang Nam Tha	s. 112
<b>MONGOLEI</b> - Im Land des Dschingis Khan	s. 114
<b>CHINA</b> - Im Reich der Frauen von Lugu Hu	s. 116
<b>JAPAN</b> - Das wilde Hokkaido	s. 118
<b>RUSSLAND</b> - Tschukotka, Grenze der Welten	s. 120
<b>VEREINIGTE STAATEN</b> - Auf der Kodiak-Insel	s. 122
<b>KANADA</b> - In Churchill bei den Eisbären	s. 124
<b>MEXIKO</b> - Mit dem Zug durch die Barranca del Cobre	s. 126
<b>BOLIVIEN</b> - Am Salar de Uyuni	s. 128

# ÜBERS MEER

<b>EINLEITUNG</b>	s. 130
<b>GRÖNLAND (DÄNEMARK)</b> - Im Ilulissat-Eisfjord	s. 136
<b>NORWEGEN</b> - Auf Kreuzfahrt in Spitzbergen	s. 138
<b>NORWEGEN</b> - Angeln auf den Lofoten	s. 140
<b>VEREINIGTES KÖNIGREICH</b> - Kajakfahren bei den Äußeren Hebriden	s. 142
<b>SUDAN</b> - Tauchtouren bei Port Sudan	s. 144
<b>MADAGASKAR</b> - Masoala im Kajak	s. 145
<b>MYANMAR</b> - Auf dem Mergui-Archipel	s. 146
<b>INDONESIEN</b> - Komodo, die Insel der Drachen	s. 148
<b>INDONESIEN</b> - Tauchsafari in Raja Ampat	s. 152
<b>RUSSLAND</b> - Auf dem Feuerring	s. 154
<b>VEREINIGTE STAATEN</b> - Die Buckenwale des Frederick Sound	s. 156
<b>KANADA</b> - An den Küsten der Baffin-Insel	s. 158
<b>MEXIKO</b> - Whale watching in El Vizcaíno	s. 162
<b>BELIZE</b> - Tauchen im Great Blue Hole	s. 164
<b>ECUADOR</b> - Kreuzfahrt durchs Galápagos-Archipel	s. 166
<b>FRANZÖSISCH POLYNESIEN</b> - Mit dem Frachter zu den Marquesas	s. 170
<b>AUSTRALIEN</b> - Mit dem Segelschiff durch die Whitsunday Islands	s. 172
<b>PALAU</b> - Tauchtour an den Rock Islands	s. 174
<b>ARGENTINIEN, ATS</b> - Antarktis-Kreuzfahrt	s. 176

# AUF 2 RÄDERN ODER 4 BEINEN

<b>EINLEITUNG</b>	s. 178
<b>ISLAND</b> - Zwischen Geysiren und Vulkanen	s. 184
<b>NORWEGEN</b> - Am Rallarvegen entlang	s. 186
<b>FRANKREICH, SPANIEN</b> - Die Pyrenäen-Tour	s. 188
<b>NAMIBIA</b> - Zu Pferde durch den Fish River Canyon	s. 192
<b>RUSSLAND, KASACHSTAN, MONGOLEI</b> - Auf den Bergen des Altai	s. 194
<b>CHINA</b> - In der Taklamakan-Wüste	s. 198
<b>THAILAND</b> - Bei den Elefanten des Goldenen Dreiecks	s. 200
<b>VIETNAM</b> - Den Ho-Chi-Minh-Pfad entlang	s. 202
<b>AUSTRALIEN</b> - Der Bicentennial National Trail	s. 204
<b>AUSTRALIEN</b> - Western Australia mit dem Motorrad	s. 207
<b>VEREINIGTE STAATEN</b> - Im Monument Valley	s. 210
<b>KUBA</b> - Im wilden Westen von Pinar del Río	s. 212
<b>ARGENTINIEN</b> - Mit den Gauchos in der Pampa	s. 214

# REISEN AUF SEEN UND FLÜSSEN

<b>EINLEITUNG</b>	s. 216
<b>IRLAND</b> - Die Waterways von Irland	s. 222
<b>INDIEN, BANGLADESCH</b> - Im Labyrinth der Sundarbans	s. 224
<b>VIETNAM, KAMBODSCHA</b> - Im Mekong-Delta	s. 226
<b>INDONESIEN</b> - Bei den Orang Utans von Kalimantan	s. 230
<b>KANADA</b> - Auf dem Nahanni River	s. 232
<b>BOTSWANA</b> - Im Okavango-Delta	s. 234
<b>GUATEMALA</b> - Segeln auf dem Río Dulce	s. 236
<b>HONDURAS</b> - La Mosquitia per Cayuco	s. 238
<b>VENEZUELA</b> - Im Kanu zum Salto Ángel	s. 240
<b>BRASILIEN</b> - Auf dem Rio Negro	s. 242
<b>BRASILIEN</b> - Im Pantanal	s. 246

# ADRENALIN

<b>EINLEITUNG</b>	s. 248
<b>ISA</b> - Nordpol-Crossing auf Skiern	s. 254
<b>FINNLAND</b> - Berührende Eindrücke in Lappland	s. 256
<b>SCHWEIZ, FRANKREICH</b> - Im Skigebiet Portes du Soleil	s. 260
<b>KROATIEN</b> - Škraping in Dalmatien	s. 262
<b>SAMBIA, SIMBABWE</b> - Rafting auf dem Sambesi	s. 264
<b>SÜDAFRIKA</b> - Im Käfig in der Shark Alley	s. 266
<b>JORDANIEN</b> - Im Ballon über das Wadi Rum	s. 268
<b>RUSSLAND</b> - Am Baikalsee	s. 270
<b>THAILAND</b> - Rockclimbing in Krabi	s. 274
<b>MALAYSIA</b> - In den Höhlen von Gunung Mulu	s. 276
<b>PHILIPPINEN</b> - Der unterirdische Fluss von Puerto Princesa	s. 278
<b>NEUSEELAND</b> - Bungeejumping in Queenstown	s. 280
<b>KANADA</b> - Heliskiing in den Rocky Mountains	s. 284
<b>VEREINIGTE STAATEN</b> - Rafting im Grand Canyon	s. 286
<b>MEXIKO</b> - In den Cenotes der Maya	s. 288
<b>COSTA RICA</b> - „Luft“-Trekking in Monteverde	s. 290
<b>COSTA RICA</b> - Bei den Haien an der Kokosinsel	s. 292
<b>Websites</b>	p. 294
<b>Register</b>	p. 299
<b>Bildnachweis</b>	p. 304