

ZU FUSS

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

ON THE ROAD

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

ÜBERS MEER

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

AUF 2 RÄDERN ODER 4 BEINEN

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

REISEN AUF SEEN UND FLÜSSEN

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

ADRENALIN

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