

Inhalt

Neues Vorwort:	
Was in den letzten zehn Jahren geschah	9

Du musst wandern

Ohne Stock und Hut im deutschen Mittelgebirge

Der schönste Wanderweg der Welt	23
Der Plan	47
Der Weg der Sinne	59
Die Ausrüstung	89
Stöcke und Bratkartoffeln	99
Durchs wilde Karl-May-Land	121
Flüssige Wanderwege	137
Gejammert wird nicht	151
Der feuchte Schwarzwald	179
Darf man Mountainbiker grüßen?	185
Im Herzen des Harzes	213
Kein Nachwort	226

Das neue Wandern

Unterwegs auf der Suche nach dem Glück

Vorwort	229
Wandern extrem: 82 Kilometer – Schneller, höher, weiter für das Wanderglück?	235
Die neue deutsche Wandergründerzeit – Auf der Suche nach dem perfekten Wanderweg	255
Die Planung eines Premiumwegs – Ein Praktikumsbericht	267
Die Wanderung des Kartographen – Mit Schneeschuhen im Bayerischen Wald	287
Der Waldsaumweg muss zum TÜV – Ein Zertifizierungsreport	301
Die Hollen-Tour – Nachtwanderung und Wanderolympiade	315
Grenzerfahrungen im Zittauer Gebirge	325
Unterwegs an der Unstrut – Ein neuer Wanderground	333
Ein Befehl: Wanderer, werde Mitglied im Wanderverein!	343
Von Frühlingsplatterbsen und Wanderhandtüchern – Unterwegs mit dem Wanderverein Oberboihingen	351
Wandern ist sehr gesund – Aber was ist die richtige Wanderglück-Dosis?	365
Fast Fastenwandern	373

Das neue Wandern als Geschäft	377
Wanderglück aus dem Katalog	391
Wandern in der Westsahara	397
I would walk 500 miles – In den schottischen Highlands	411
Die Berg, die Schnaps, die Glück – Wandern und Feiern in Mazedonien	421
Dialektik des Tourismus – Wandern auf Mallorca	435
Wanderhauptstadt – Eine Wanderung quer durch Paris	447
Warum Wandern glücklich macht – Ein kurzer Ausflug in die Wanderpsychologie	463
Die Gretchenfrage des Wanderns – Nun sag, wie hast du's mit dem Pilgern?	487
Neujahrswandern oder Der Wanderer und die Liebe	497
Dank	501