

# INHALT

<b>EINFÜHRUNG</b>	04	
		Angels Landing (USA) 86
		Der Lost Coast Trail (USA) 92
<b>AFRIKA</b>	08	
Die drei Gipfel von Kapstadt in drei Tagen (Südafrika)	10	
Das Dach der Welt: Kilimandscharo (Tansania)	16	
Magische Tierwelt: Wandersafari in Sambia	22	
<b>AMERIKA</b>	30	
Ein Abstieg in den Grand Canyon im Winter (USA)	32	
Unterwegs auf dem W-Trek in Chile	38	
Der Freedom Trail in Boston (USA)	44	
Route durch die Rockies: Der Skyline Trail (Kanada)	50	
Die Concepción-Vulkan-Wanderung (Nicaragua)	56	
Über alle Grenzen auf dem Pacific Crest Trail (USA)	62	
Heli-Hiking in den Bugaboo Mountains (Kanada)	68	
Choquequirao: Der wenig begangene Inka-Trail (Peru)	74	
Der lange (und gewundene) Pfad (USA)	80	
<b>ASIEN</b>	98	
Die 88 heiligen Stätten des Shikoku (Japan)	100	
Von Dorf zu Dorf im Markha-Tal (Indien)	106	
Von Mamasa nach Tana Toraja (Indonesien)	112	
Wallfahrt rund um den Berg Kailash (China)	118	
Huángshān (China)	126	
Gipfeltreffen auf dem Island Peak (Nepal)	132	
Ganz allein auf der Chinesischen Mauer	138	
Der Hongkong-Trail (China)	144	
Treppen voraus: Der Kinabalu (Malaysia)	150	
<b>EUROPA</b>	156	
Von Küste zu Küste auf dem Hadrianswall (England)	158	
Geschichte abklappern: Der Lykische Weg (Türkei)	164	

Göttliche Wege: Il Sentiero degli Dei (Italien)	170	OZEANIEN	266
Die vierzehn Gipfel von Snowdonia (Wales)	176	Der Routeburn Track (Neuseeland)	268
Vier Tage auf der Via Alpina (Schweiz)	182	Sydney's sieben Brücken (Australien)	276
Mallorcias Ruta de Pedra en Sec (Spanien)	188	Der Great South West Walk (Australien)	282
Ein Marsch durch die Zeit: Der Themsepfad (England)	194	Tasmaniens Three Capes Track (Australien)	288
Wild, blau, weit: Der Selvaggio Blu (Italien)	200	Krieg Und Frieden: Der Kokoda Track (Papua-Neuguinea)	294
Leitsterne durch den Kaukasus (Georgien)	206	Der Abel Tasman Coast Track (Neuseeland)	300
Erde, Wind und Feuer: Laugavegurinn (Island)	212	Die Feathertop-Bogong-Traverse (Australien)	306
Rund um den See in Wordsworth Country (England)	218	Indiana Jones und die Gold Coast (Australien)	312
Durch den Balkan über die Via Dinarica	224	Zum Leuchtturm: Cape Brett Track (Neuseeland)	318
Der Jakobsweg (von Frankreich nach Spanien)	230		
Auf der Trollzunge (Norwegen)	236		
Über den Großen St. Bernhard im Winter (aus der Schweiz nach Italien)	242		
Der Ring of Steall (Schottland)	248		
Familienglück: Eine Eselstour in den franz. Pyrenäen	254		
Im Zauberwald: Der Westweg (Deutschland)	260		
		REGISTER	324
		IMPRESSUM	328