

Vorwort von Dean Karnazes	06
Einleitung	08

01 Die Dolomiten – Italien	12
----------------------------------	----

UNTERSCHÄTZE NIEMALS DIE DOLOMITEN

02 Die Lofoten – Norwegen	26
---------------------------------	----

DER ZAUBER DER MITTERNACHTSSONNE

03 Das Tal von Chamonix – Frankreich	42
--	----

UNVERGESSLICHE IMPRESSIONEN IN DEN FRANZÖSISCHEN ALPEN

04 Inverie & die Halbinsel Knodyart – Schottland	56
---	----

VOM MEER GEPRÄGTE HIGHLANDS

05 Korsika – Frankreich	70
-------------------------------	----

EIN SCHRITT NACH DEM Anderen

06 Die Pyrenäen – Frankreich/Spanien	84
--	----

SCHÖNHEIT AM VERLORENEN BERG

07 Der Kungsleden – Schweden	96
------------------------------------	----

EIN TRAIL DURCH DIE SCHWEDISCHE WILDNIS

08 Der Lake District – England	112
--------------------------------------	-----

EINZIGARTIGE SPRACHE

UND LANDSCHAFT

09 Der Jura – Schweiz	126
-----------------------------	-----

DER PERFEKTE EINSTIEG IN DIE TRAILS DER SCHWEIZ

10 British Columbia – Kanada	138
------------------------------------	-----

UNENDLICHE WEITE JENSEITS VON VANCOUVER

11 Die White Mountains – USA	152
------------------------------------	-----

DIE PRESIDENTIAL RANGE & DER »PEMI«

12 Sedona & Flagstaff – USA	168
-----------------------------------	-----

WIE IM FILM

13 Die Sierra Norte de Oaxaca – Mexiko	184
---	-----

IM TAL DER GEISTER

14 Patagonien – Chile	196
-----------------------------	-----

NATUR PUR

15 Der Great Himalaya Trail – Nepal	210
---	-----

AUF DEM DACH DES HIMALAJA

16 Die West MacDonnell Ranges – Northern Territory, Australien	224
---	-----

ABGESCHIEDENHEIT IM OUTBACK

Praktische Tipps	240
------------------------	-----

Rennen & hilfreiche Websites	245
------------------------------------	-----

Buchempfehlungen	247
------------------------	-----

Mitwirkende	248
-------------------	-----

Bildnachweis	251
--------------------	-----

Register	252
----------------	-----