

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 Knoydart — 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