

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>1 Entscheidungshilfe für Laufbegeisterte</b>	<b>9</b>
Selbsttest: Wie urlaubsreif bin ich? . . . . .	10
Wo ist was los, wenn ich Urlaub habe? . . . . .	12
Die perfekte Reiseroute für Laufbegeisterte . . . . .	14
Berühmte Laufbegeisterte auf Reisen. . . . .	16
Das haben wir doch alle schon mal erlebt. Oder? . . . . .	18
<b>2 Loslegen für Laufbegeisterte</b>	<b>19</b>
Der ultimative Zeitplan zur Reisevorbereitung . . . . .	20
Packliste für Laufbegeisterte . . . . .	22
So komme ich ans Ziel . . . . .	24
<b>3 Entdecken für Laufbegeisterte</b>	<b>25</b>
Die interessantesten Länder für Laufbegeisterte . . . . .	26
Die schwierigsten Länder und Orte für Laufbegeisterte . . . . .	28
Berühmte Laufbegeisterte auf der ganzen Welt . . . . .	30
Was Laufbegeisterte über andere Länder zu wissen glauben. . . . .	32
Essen und Trinken für Laufbegeisterte . . . . .	34
Laufbegeisterte sind nicht gleich Laufbegeisterte . . . . .	36
<b>4 Übernachten für Laufbegeisterte</b>	<b>37</b>
So bette ich mich am besten . . . . .	38
Übernachtungshorror . . . . .	40
Die Top-10-Unterkünfte für Laufbegeisterte . . . . .	42
Wo kann ich buchen? . . . . .	44

<b>5</b>	<b>Fortbewegen für Laufbegeisterte</b>	<b>45</b>
	Der perfekte Abreisetag . . . . .	46
	Das große Verkehrsmittel-Ranking . . . . .	48
	(Nicht) ohne meine StVO. . . . .	50
	Was mache ich, wenn ...? . . . . .	52
	So reise ich auch mit Laufklamotten sicher . . . . .	54
<b>6</b>	<b>Kommunizieren für Laufbegeisterte</b>	<b>55</b>
	Wen lerne ich unterwegs kennen? . . . . .	56
	Hier kann ich andere Laufbegeisterte treffen . . . . .	58
	Nicht alle Laufbegeisterte ticken gleich . . . . .	60
	Darum nerven die anderen Laufbegeisterte . . . . .	62
	Mach mal langsam . . . . .	64
<b>7</b>	<b>Aktivsein für Laufbegeisterte</b>	<b>65</b>
	Welcher Freizeittyp bin ich? . . . . .	66
	Die besten Aktivitäten . . . . .	68
	Nachtleben für Laufbegeisterte . . . . .	70
	Ein Tag auf der Reise von ... . . . . .	72
	Bucket-Lists mit Aktivitäten für Laufbegeisterte . . . . .	74
<b>8</b>	<b>Heimkommen für Laufbegeisterte</b>	<b>81</b>
	Checkliste für die Abreise. . . . .	82
	Die besten Souvenirs für Gleichgesinnte . . . . .	84
	Auspacken für Laufbegeisterte . . . . .	86
	Mein Erinnerungsalbum . . . . .	88
<b>9</b>	<b>Letzte Dinge für Laufbegeisterte</b>	<b>91</b>
	Wenn ich nicht verreisen kann . . . . .	92
	Zum Weiterlesen . . . . .	94