

Vorwort	7
1 Entscheidungshilfe für Laufbegeisterte	9
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
2 Loslegen für Laufbegeisterte	19
Der ultimative Zeitplan zur Reisevorbereitung	20
Packliste für Laufbegeisterte	22
So komme ich ans Ziel	24
3 Entdecken für Laufbegeisterte	25
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
4 Übernachten für Laufbegeisterte	37
So bette ich mich am besten	38
Übernachtungshorror	40
Die Top-10-Unterkünfte für Laufbegeisterte	42
Wo kann ich buchen?	44

5	Fortbewegen für Laufbegeisterte	45
	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
6	Kommunizieren für Laufbegeisterte	55
	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
7	Aktivsein für Laufbegeisterte	65
	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
8	Heimkommen für Laufbegeisterte	81
	Checkliste für die Abreise	82
	Die besten Souvenirs für Gleichgesinnte	84
	Auspacken für Laufbegeisterte	86
	Mein Erinnerungsalbum	88
9	Letzte Dinge für Laufbegeisterte	91
	Wenn ich nicht verreisen kann	92
	Zum Weiterlesen	94