

INHALT

DEUTSCHLAND/ÖSTERREICH/SCHWEIZ

- 1 Dünenwanderung auf Sylt 15
- 2 Wandern auf den Ostseeinseln 15
- 3 Wattwandern am Wattenmeer 15
- 4 Wandern auf dem Alsterwanderweg 15
- 5 Die Mecklenburger Radtour 17
- 6 Mit dem Hausboot auf der Mecklenburger Seenplatte 17
- 7 Lübeck zu Fuss erkunden 17
- 8 Mit dem Fahrrad nach Fehmarn 17
- 9 Auf dem Hexenstieg durch den Harz wandern 18
- 10 Zu Fuss oder mit dem Rad zu den schönsten Talsperren im Harz 18
- 11 Radtour auf dem Werse-Radweg 19
- 12 Kanufahren auf der Ems 19
- 13 Entlang der Mosel durchs Dreiländereck wandern 20
- 14 Auf dem Baumwipfelpfad zur Saarschleife 20
- 15 Wandern oder biken auf dem Berliner Mauerweg 22
- 16 Per Kanu durch den Spreewald 22
- 17 Wandern am Edersee 24
- 18 Wandern auf dem Eggeweg 24
- 19 Wandern auf dem Hermannsweg 25
- 20 Hiking auf dem Rothaarsteig 25
- 21 Wandern auf dem Vogtland-Panorama-Weg 27
- 22 Durchs malerische Elbsandsteingebirge wandern 27
- 23 Auf dem Rennsteig durch den Thüringer Wald wandern 27
- 24 Wanderung auf dem Barbarossaweg 27
- 25 Fahrrad- und Kanu-Wanderung an der Lahn 28
- 26 Hiking auf dem WesterwaldSteig 28
- 27 Auf dem Westweg durch den Schwarzwald wandern 29
- 28 Wandern auf dem Schluchtensteig 29
- 29 Auf dem Wanderweg der Deutschen Einheit 30
- 30 Wanderung durchs Bergisches Land 30
- 31 Wandern auf dem Hohenglückssteig in der Hersbrucker Alb 30
- 32 Höhlentour durch die Bismarckgrotte 31
- 33 Riesenburg und Quakenschloss – Wandern in der Fränkischen Schweiz 31
- 34 Kanutouren auf dem Oberen Main 31
- 35 Wandern auf dem Goldsteig 32
- 36 Kanutouren auf dem Oberen Main 32
- 37 Wandern auf dem Watzmann-Trek 33
- 38 Kanutour am Chiemsee 33
- 39 Wandern und Sternenbeobachtung in Münsingen 34
- 40 Mit dem Rad zu den Höhlen der Mittleren Alb 34
- 41 Radwanderweg rund um den Bodensee 35
- 42 Die Alpenpanorama-Tour 35
- 43 Wandern auf dem Heilbronner Weg 36
- 44 Wanderungen um und auf die Zugspitze 36
- 45 Kanufahren auf der Isar 36
- 46 MTB-Touren Rund um den Walchensee 36
- 47 Wandern auf dem Maximiliansweg 36

- 48 Schneeschuh-Wanderung im Schwarzenbachtal 36
- 49 Auf dem Innradweg durch Tirol 39
- 50 Skiwanderung durchs Tiroler Oberland 39
- 51 Rundwanderweg Wilde Wasser Weg 39
- 52 Seenwanderung von der Dresdner Hütte 39
- 53 Die Wiege der Klettersteige 39
- 54 MTB-Tour durchs Salzburger Land 39
- 55 Am Wilden Kaiser wandern 40
- 56 ... und klettern 40
- 57 Wandertouren im Bregenzerwald 41
- 58 Winter-Rundtour Damüls auf über 1400 Metern 41
- 59 Vom Waldviertel in die Steiermark wandern 45
- 60 Auf Pilgerpfaden durch Österreich wandern 45
- 61 Auf dem Eisenwurzenweg nach Kärnten wandern 45
- 62 Hiking am Wiener Höhenweg 45
- 63 Über die längste Fussgängerbrücke der Welt wandern 46
- 64 Schlittengaudi von Preda nach Bergün 46
- 65 Wandern durch die Gletscherschlucht Rosenlau 46
- 66 Der Jungfrau Marathon 46

WESTEUROPA

- 67 Wandern im Müllerthal 50
- 68 Lehrpfad in den Nordvogesen 50
- 69 Mit dem Rad zum Mont-Saint-Michel 50
- 70 Unterwegs auf dem Zöllnerweg 51
- 71 Kanutrip auf der Loire 51
- 72 Zu Fuss durch den Französischen Jura 51
- 73 Auf dem Fernradweg ViaRhôna 53
- 74 Wandern auf der Via Podiensis 53
- 75 Auf dem Fernradweg Flow Vélo 53
- 76 Besteigung der Düne von Pilat 53
- 77 Paddeln durch die Schlucht der Ardèche 53
- 78 Wandern durchs Colorado provençal de Rustrel 53
- 79 Zu Fuss vom Atlantik zum Mittelmeer 54
- 80 La Grave – Das wahre Freeride-Mekka 54
- 81 Wandern durch den Forest Parc entlang der Via Ferrata 54
- 82 Flusswanderung durch den Fiumicelli 55
- 83 Wandern um den Ninosee 55
- 84 Kanufahren auf dem Fango 55
- 85 Wandern auf dem Pembrokshire Coast Path 58
- 86 Entlang des Offa's Dyke von Süden nach Norden wandern 58
- 87 Auf den Spuren von Peter Hase wandern 59
- 88 Klettern in den Minen von Cumbria 59
- 89 Wandern auf der Isle of Arran 60
- 90 Wandern durch Rannoch Moor 60
- 91 Trekking entlang des West Highland Way 60
- 92 Besteigung aller Munros 60
- 93 Wandern durch die Cairngorms 60
- 94 Eisklettern am Ben Nevis 60
- 95 Wicklow Way 63
- 96 Dingle Way 63

- 97** Wandern zu den Cliffs of Moher 63
- 98** Nachtschwimmen im Lough Hyne 63
- 99** Wandern in den Mourne Mountains 63
- 100** Paddeln durch die Fermanagh Lakelands 63

NORDEUROPA

- 101** Kite-Surfen am Ringkøbing Fjord 67
- 102** Wanderrundweg Øhavstien 67
- 103** Austernsafari im Wattenmeer 67
- 104** Fussballgolf in Nørre Asmindrup 67
- 105** Flossbau ... 68
- 106** ... und Flossfahrt auf dem Klarälven 68
- 107** Hochseilzipline in Klavreström 68
- 108** Draisinentour durchs Dalsland 68
- 109** Wandern auf dem Skåneleden 68
- 110** Klettern am Skuleberget 68
- 111** Wanderung um und durch den Torghatten 71
- 112** Rafting auf dem Bjoreio 71
- 113** Wandern durch die Hardangervidda nach Rauhelleren 71
- 114** Mit dem Kajak um die Insel Vega 71
- 115** Hundeschlittentour in Nordnorwegen 72
- 116** Nordlichtsafari bei Tromsø 72
- 117** Kajaken und klettern auf Spitzbergen 73
- 118** Auf dem Schneemobil nach Barentsburg 73
- 119** Wandern in den Koli-Bergen 74
- 120** Wanderung zur Einödkirche von Pielpajärvi 74
- 121** Mit dem Kanu entlang der Eichhörnchenroute 74
- 122** Wandern auf der Bärenrunde 74
- 123** Wandern im Moor 77
- 124** Mit dem Fahrrad über die westestnischen Inseln 77
- 125** Abstieg in den Vulkan Thrihnukagigur 79
- 126** Vulkan-Trekking auf der Namafjall-Runde 79
- 127** Auf dem Laugavegur-Trekkingweg 79
- 128** Wandern um schwarzen Strand bei Vík 79
- 129** Grönland - Auf Schneeschuhen am Kangia Eisfjord 80
- 130** Trek um kalbenden Eqi-Gletscher 80
- 131** Wanderung durch die Lowoser-Tundra - Russland 80
- 132** Wanderung ins Herz der Chibinen 81
- 133** Wanderung durchs Franz-Josef-Land zum nördlichsten Archipel der Erde 81
- 134** Auf dem Hundeschlitten zur Halbinsel Kola 81

OSTEUROPA

- 135** Schneekoppe 84
- 136** Białowieża Nationalpark 84
- 137** Erzgebirgische Bier-Route 84
- 138** Fahrradtour zum Karpfenteich 85
- 139** Bobfahren und Abfahrtski 85
- 140** Nordic Walken bei Brünn 85
- 141** Nationalpark Slowakisches Karst 86
- 142** Höhle Domica 86
- 143** Wandern im Nationalpark Triglav 86
- 144** Notranjsa - Postojna-Tropfsteinhöhle 87
- 145** Von Szentendre nach Visegrad 87
- 146** Segeln auf dem Balaton 87
- 147** Freiklettern in der Vela Draga 88
- 148** Mit dem Seekajak um Rab 88

- 149** Mit dem Rad entlang der Weinstraße um Poreč 89
- 150** Premužičeva staza 89
- 151** Kammwanderung im Königssteingebirge - Karpaten 92
- 152** Retezat - Karpaten 92
- 153** Mit dem Kanu - Donaudelta 92
- 154** Mit dem Fahrrad - Donaudelta 93
- 155** Rilagebirge 7-Seenumrundung 93
- 156** Rila-Kloster: Wanderung zur Maljowiza Hütte 93
- 157** Aufstieg von Vardzia zur Khertvisi Burg 94
- 158** Radtour zur Khertvisi Burg und zum Kloster Jenskii Monastri Wardina 94
- 159** Die Azat-Wanderung 95
- 160** Wandern durch die Dschermuk-Schlucht 95

SÜDEUROPA

- 161** Hiking auf dem Alpinisteig 98
- 162** Wandern über Schlern und Seiser Alm 98
- 163** Wanderung auf die Seceda 98
- 164** Durchquerung des Latemar 99
- 165** Trekking auf der Drei-Zinnen-Umrundung 99
- 166** Auf dem Goldseeweg vom Stilfser Joch zur Furkelhütte wandern 99
- 167** Besteigung des Piz Boè 101
- 168** Freeriden in den Dolomiten 101
- 169** Über die Hochebenen des Trentino wandern 101
- 170** SUP-Tour über den Lago d'Idro 101
- 171** Klettern in Cala Gonone 104
- 172** Die Trekkingtour Selvaggio Blu 104
- 173** Besteigung des Monte Capanne 105
- 174** Wandern auf der Grande Traversata Elbana 105
- 175** Kitesurfen in Sizilien 106
- 176** Trekking am Ätna 106
- 177** Wildwasser-Rafting im Nationalpark Pollino 106
- 178** Kitesurfen in Kalabrien 106
- 179** Trekking auf dem Korfu Trail 108
- 180** Im Seekajak an der Mani entlang 108
- 181** Wildwasser-Rafting und Kajak im Pindos-Gebirge 108
- 182** Klettern in Leonidio 109
- 183** Wanderung zum Mani-Leuchtturm am Cap Tainaron 109
- 184** Seekajaken in Messinía 109
- 185** Pilgern auf dem Jakobsweg 111
- 186** Mit dem Fahrrad auf einer Via Verde 111
- 187** Surfen in San Sebastián 111
- 188** Wandern auf der Ruta del Cares 111
- 189** Wanderung zu Kataloniens Bergkloster Sant Pere de Rodes 112
- 190** Trekking im Nationalpark Ordesa y Monte Perdido 112
- 191** Wandern auf dem Caminito del Rey 113
- 192** Biken in Andalusien 113
- 193** Wandern auf der »Dracheninsel« 114
- 194** Wandertour im Torrent de Pareis 114
- 195** Segeltörn auf den Balearen 114
- 196** Aufstieg auf Ibizas höchsten Berg 115
- 197** Formentera per Seekajak 115
- 198** Wandern auf Formentera 115
- 199** Gleitschirmfliegen auf La Palma 117
- 200** Trekking auf der Ruta de los Volcanes 117

- 201** Sternbeobachtung auf Teneriffa 117
- 202** Küsten- und Strandtrekking auf Fuerteventura 117
- 203** Surfen an der Costa Vicentina 118
- 204** Fernwanderweg Via Algarviana 118
- 205** Fallschirmsprung über dem Alentejo 118
- 206** Fernwanderweg Rota Vicentina 118

AFRIKA

- 207** Trekking im Hohen Atlas 122
- 208** Wüsten Powder am Djebel Toubkal 122
- 209** Trekking durchs Djebel-Saghro-Massiv 123
- 210** Klettern in der Todra-Schlucht 123
- 211** Wandern im Ngorongoro-Hochland 124
- 212** Der Kilimandscharo 124
- 213** Auf den aktiven Vulkan Ol Doinyo Lengai 125
- 214** Tour in der Serengeti 125
- 215** Trekking im Mount-Kenya-Nationalpark 127
- 216** Trekking im Aberdare-Nationalpark 127
- 217** Auf Pirsch im Bwindi-Nationalpark 127
- 218** Wandern im Ruwenzori-Gebirge 127
- 219** Kanusafari auf dem Sambesi 130
- 220** White-Water-Rafting auf dem Sambesi 130
- 221** Walking-Safari im South-Luangwa-National-Park 131
- 222** Elefantensafari im Mosi-Oa-Tunya-Nationalpark 131
- 223** Ausflüge in die Hombori-Berge 132
- 224** An der Falaise de Bandiagara entlang 132
- 225** Der Nyika-Nationalpark 132
- 226** Schnorcheln mit Walhaien in Mosambik 132
- 227** Der Simien-Nationalpark 132
- 228** Auf den aktiven Vulkan Ert A Ale 132
- 229** Zu den Sterndünen beim Sossusvlei und Deadvlei 135
- 230** Trekking durch den Fish-River-Canyon 135
- 231** Trekking auf dem Tok-Tokkie-Trail 135
- 232** Mokoro-Safari im Okavango-Delta 135
- 233** Wandern im Table-Mountain-Nationalpark 138
- 234** Auf dem Wild-Coast-Trail 138
- 235** Walking-Safari im Kruger-Nationalpark 138
- 236** Der Otter Trail 139
- 237** Haiauchen in Gansbaai 139
- 238** Auf Lesothos Hochplateau 139
- 239** Trekking auf der Halbinsel Masoala 141
- 240** Die Vulkaninsel La Réunion 141
- 241** Tandem-Gleitschirmfliegen bei Saint Leu 141
- 242** Trekking im Cirque de Mafate 141
- 243** Bergsteigen auf dem Sinai 142
- 244** Kite-Surfen in El Gouna 142
- 245** Über die Thebanischen Berge ins Tal der Könige 142
- 246** Kamel-Trekking durch die Wüste Sinai 142
- 247** Zum Gipfel des Mount Cameroon 145
- 248** Wandern in den Mandara-Bergen 145

KLEINASIEN/ARABIEN

- 249** Skitour Nemrud Dagi 148
- 250** Überschreitung des Kaçkargebirges 148
- 251** Trekking in Wadi Rum 149
- 252** Kameltrekking in Petra 149
- 253** Auf dem Israel-Trail durchs das ganze Land wandern 151

- 254** Aufstieg auf die Festung Masada 151
- 255** Besteigung des Mount Damavand 153
- 256** Trekking zu den Oasen Dasht-e Kawir und Dasht-e Lut 153
- 257** Wanderungen durch das Zagros-Gebirge 153
- 258** Zwischen Mangroven und Canyons im Geo-Park Qeshm 153
- 259** Baden in den Hatta-Pools 156
- 260** Heissluftballonfahrt über die Wüste Dubais 156
- 261** Tandem-Gleitschirm-Fliegen über Rub al-Chali 156
- 262** Wasserspass im Wadi Adventure Park 156

ASIEN

- 263** Wanderung zum Vulkan Tolbatschik 160
- 264** Trekking zu heißen Quellen und Bären im Nalychevo Naturpark 160
- 265** Wanderung am Ufer des Baikalsees 161
- 266** Trekkingtouren durch die Taiga 161
- 267** Schwimmen im Gebirgssee Issyk Kul 162
- 268** Trekking zu den heißen Quellen am Fusse des Terskej Alatau 162
- 269** Pferde-Trekking durch Kirgistan 163
- 270** Horse Powder im Tien-Shan-Gebirge 163
- 271** Hiking im Tien-Shan-Gebirge 164
- 272** Wandern durch den Altyn-Emel-Nationalpark 164
- 273** Wandern zu den Festungen und heißen Quellen im Wakhan 165
- 274** Entlang des Pamir Highways zu Seen und Geysiren 165
- 275** Pferde-Tour im Orchontal 166
- 276** Trekking durch die Wüste Gobi 166
- 277** Trekking an der Chinesischen Mauer 167
- 278** Wanderungen auf den Huáng Shān Treks 167
- 279** Aufstieg zum Tiger's Nest 170
- 280** Kulturtrekking in Bumthang 170
- 281** Auf Nomadenwegen von Ganden nach Samye 171
- 282** Auf dem Pilgerweg um den Kailash 171
- 283** Wanderung zum Basiscamp des Mount Everest 173
- 284** Helambu-Trek von Kathmandu zum Langtang Nationalpark 173
- 285** Wandern um die Annapurna-Gruppe 173
- 286** Rafting und Kajaking im Wildwasser des Kali Gandaki 173
- 287** Auf dem Kanchendzönga-Trek 174
- 288** Durch das Valley of Flowers und zum Hemkund-See wandern 174
- 289** Auf dem Zanskar-Trek 174
- 290** Wandern entlang der Singalila Range 175
- 291** Mit dem Kayak in den Backwaters von Kerala 175
- 292** Wandern in den grünen Hügeln der Nilgiris 175
- 293** Nachtwanderung auf den Adams Peak 177
- 294** Hikes in der Knuckles Range 177
- 295** Touren durch die Höhle von Vang Vieng 178
- 296** Kajaking an den 4000 Inseln im Mekong 178
- 297** Trekking durch den Dschungel von Modulkiri 179
- 298** Wanderung zu den Tempeln von Angkor Wat 179
- 299** Mit dem Seekajak im Ang Thong Meeresnationalpark 180
- 300** Bootstouren durch die Bucht des Ao Phang Nga Meeresnationalpark 180

- 301** Zu Besuch beim Bergvolk Bahnar 180
- 302** Bootstour zu den schwimmenden Märkten von Can Tho 181
- 303** Höhlentour im Phong Nha Ke Bang Nationalpark 181
- 304** Fahrrad- und Bootstour in Ninh Binh 181
- 305** Wanderung zum Inle See 182
- 306** Trekking am Mount Victoria 182
- 307** Besteigung des Mount Kinabalu 182
- 308** Tauchen vor Borneo 183
- 309** Wandern über grünen Reisterrassen im Tana Toraja 183
- 310** Seekajak- und Schnorchel-Abenteuer im Komodo-Nationalpark 183
- 311** Pilgern auf dem Shikoku-Pilgerweg 185
- 312** Der Shimanami Kaido Bicycle Highway 185

OZEANIEN

- 313** Dschungel-Trekking auf dem Kokoda Trail 188
- 314** Besteigung des Mount Wilhelm 188
- 315** Auf dem Franklin River Nature Trail durch den Wild-Rivers-Nationalpark 189
- 316** Besteitung des Cradle Mountain 189
- 317** Schnorcheln auf Lizard Island 191
- 318** Auf Hängebrücken durch den Wooroonooran-Nationalpark 191
- 319** Auf dem Great Ocean Walk zu den Zwölf Aposteln 191
- 320** Auf dem Bibbulmun Track durch Western Australia 191
- 321** Wandern auf dem Milford Track 194
- 322** Auf dem Kepler Track durch den Fjordland-Nationalpark 194
- 323** Whale Watching in Kaikoura 194
- 324** Skywalk und Skyjump in Auckland 194
- 325** Besteigung des Vulkans Rano Kau auf der Osterinseln 197
- 326** Mit dem Passagierfrachter durch die Marquesas 197
- 327** Küstentrek auf Maui 197
- 328** Auf dem Awaawapuhi-Trail durch Kauai 197

NORDAMERIKA

- 329** Trails im Yoho Nationalpark 201
- 330** Trekking im Kootenay National Park 201
- 331** Wandern auf dem West Coast Trail 202
- 332** Paddeln mit Orcas 202
- 333** MTB-Touren durch den Whistler Park 202
- 334** Wandern im Wells Gray Park 203
- 335** Kanufahren im Algonquin Provincial Park 203
- 336** Trekking auf dem Silhouette Trail Loop 203
- 337** Wandern auf dem Wonderland Trail 204
- 338** Die Fantastic Four Peace Park Challenge 204
- 339** Wanderung zu Giant Ledge 205
- 340** Mit der Zipline durch New York State 205
- 341** Radeln durch den Central Park 207
- 342** Hundeschlittentour auf dem Eis 207
- 343** Wanderung auf dem Precipice-Trail 207
- 344** Radeln im Acadia National Park 207
- 345** Klettern auf den El Capitan 208
- 346** Auf dem Four Mile Trail durch den Yosemite Nationalpark 208
- 347** Radeln über die Golden Gate Bridge 209

- 348** Radtour auf dem Kraterrand 209
- 349** Kajakfahren auf dem Lake Powell 210
- 350** Wanderung zur Rainbow Bridge 210
- 351** Rafting und Kajaken am Grand Canyon 211
- 352** Reiten durch das Monument Valley 211
- 353** Rim-to-Rim-Wanderung 213
- 354** Multi-Reiten in den Canyon 213
- 355** Trail zum Observation Point 213
- 356** Auf dem Flusswanderweg The Narrows 213
- 357** Schnorcheln im Golf von Mexiko 213
- 358** Trekking auf dem Florida Trail 213
- 359** Schwimmen mit Delfinen auf den Florida Keys 214
- 360** Surfen am Cocoa Beach 214
- 361** Surfen am Huntington Beach 215
- 362** Fitness am Muscle Beach 215

SÜDAMERIKA

- 363** Seekajaktrip bei Baja California 218
- 364** Wandern durch Barrancas del Cobre 218
- 365** Tauchen in Cenotes... 219
- 366** ... und Belize 219
- 367** Kite-Surfen auf Barbados 220
- 368** Wellenreiten in Cabarete 220
- 369** MTB-Tour durch Kuba 221
- 370** Trek zum Pico Real Turquino 221
- 371** Hiking mit Blick auf den aktiven Vulkan Pacaya 222
- 372** Trekking am Lago de Atitlán 222
- 373** Sandboarding am Cerro Negro 222
- 374** Trail im Naturpark Vulkan Mombacho 223
- 375** Rafting auf dem Río Pacuare 223
- 376** Seilrutschen beim Vulkan Arenal 223
- 377** Rafting und Kajaken in Tena im Amazona-Gebiet 225
- 379** Yasuni Wilderness Water Trail am Río Curaray 225
- 378** Tierbeobachtung auf der Isla de la Plata 225
- 380** SUP und Wellenreiten am Pazifik 225
- 381** Rafting auf dem Río Fonce 228
- 382** Wandern im Nationalpark Tayrona 228
- 383** Wanderung ins Gebirge zu den Grabhöhlen von Tierradentro 228
- 384** Trekking zur Ciudad Perdida 228
- 385** Wassersport im Jericoacoara National Park 230
- 386** Tandem-Gleitschirmflug in Canoa Quebrada 230
- 387** Wandern im Nationalpark Chapada Diamantina 231
- 388** Kite-Surfen rund um Fortaleza 231
- 389** Trekking auf dem Inkafad 233
- 390** Biken durch das Heilige Tal der Inka 233
- 391** Aufstieg auf den Kalvarienberg über dem Titicacasee 233
- 392** Hikes im Dschungel 233
- 393** Biken in der Atacama 234
- 394** Ice Trekking am Gletscher Calluqueo 234
- 395** Trekking im Nationalpark Torres del Paine 234
- 396** Biken auf der Carretera Austral 234
- 397** Wandern im Nationalpark Los Glaciares 236
- 398** Wandern im Nationalpark Feuerland 236
- 399** Schnorcheln mit Walen 237
- 400** Reiten auf Estancias 237