

# 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 Rosenloui 46
- 66 Der Jungfraumarathon 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 ViaRhöna 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 Pembrokeshire 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 Øhavsstien 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 Rauhellere 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 Eichhörchenroute 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 Namafjäll-Runde 79
- 127 Auf dem Laugavegur-Trekkingweg 79
- 128 Wandern um schwarzen Strand bei Vik 79
- 129 Grönland - Auf Schneeschuhen am Kangia Eisfjord 80
- 130 Trek um kalbenden Eqi-Gletscher 80
- 131 Wanderung durch die Lowosero-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 Slowakischer Karst 86
- 142 Höhle Domica 86
- 143 Wandern im Nationalpark Triglav 86
- 144 Notranjska - 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 Alpinsteig 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-Umrandung 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 Balearn 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 Erta 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 Haitauchen 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 Huang Shan 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 Zaskar-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 die 4000 Inseln im Mekong 178
- 297 Trekking durch den Dschungel von Modulhiri 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 Besteigung des Cradle Mountain 189
- 317 Schnorcheln auf Lizard Island 191
- 318 Auf Hängebrücken durch den Woornooran-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 Kraterand 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 Muli-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 Rio Pacuare 223
- 376 Seilrutschen beim Vulkan Arenal 223
- 377 Rafting und Kajaken in Tena im Amazona-Gebiet 225
- 378 Yasuni Wilderness Water Trail am Rio Curraray 225
- 378 Tierbeobachtung auf der Isla de la Plata 225
- 380 SUP und Wellenreiten am Pazifik 225
- 381 Rafting auf dem Rio 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 Inkapfad 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