

# Inhalt

## Prolog 8

Die Ursuppeneinlage langweilt sich 8

Mein Weg zum Wandern 20

---

## Womit wandern? 28

Das Geheimnis der roten Aktentasche 31

Gehrock und Klappzylinder 34

Viva la Badelatsche! 37

Guten Rutsch 40

Die letzte Skitour meines Lebens 43

Willkommen in der Holzklasse 46

Schieb, schieb 54

Barfuß durch Paris 60

Nacktwandern 63

## **Mit wem wandern? **68****

- Weltrekord im Eingehakt-Spazierengehen **70**
  - Angriff des Killerigels **73**
- Wie ich wandernd eine Ehe zerstörte **76**
  - Tragische Vaterfreuden **78**
  - Futtern wie bei Muttern **80**
- Weihnachtswanderungen **82**
  - Megamarsch **86**
  - Bin gleich wieder da! **90**
- Hunde, wollt ihr ewig leben? **94**
  - Unternehmen Capricorn **97**

Wohin wandern? <b>100</b>
Arbeitswege schänden nicht <b>102</b>
Von Rötz nach Quetsch <b>103</b>
Stadt, Land, Fuß <b>109</b>
In die Nacht wandern <b>115</b>
Rotlicht-Report <b>119</b>
Auf die höchsten Berge der deutschen Bundesländer <b>122</b>

## **Wie schnell wandern? 146**

Bummelanten, Goldgeher und Knüppelträger 148

Expressgehen 149

Gehdanken am Wegesrand 151

Am Ufer deutscher Wasserläufe 155

Wer war noch mal Karl Carstens? 161

Glanz und Elend des Wandertagebuchschreibens 165

Finale: In Stöckelschuhen auf die Zugspitze 168

Epilog 174

---

Impressum 176