

Inhalt

Einstieg in den Aufstieg	
WANDERN IMMER UND ÜBERALL	9
1 Gucci versus Schöffel	
DIE KLEIDERORDNUNG IM GEBIRGE	11
2 Komödienschauplatz Berg	
DREITAUSENDER FÜR ALLE	20
3 Horst, Kevin und Anselm-Momo	
DEUTSCHLAND, DEINE WANDERER	34
4 Stockenten und Spaßterroristen	
WANDERN IM SCHWARZWALD	42
5 Unten ohne oder fast ohne alles	
WARUM BARFUSS- UND NACKTWANDERN ·	
TRENDY IST	62
6 Wandern in der Senkrechtens	
PER KLETTERSTEIG AUF DEN	
HÖCHSTEN BERG DEUTSCHLANDS	73
7 Österliche Stille im Industriegebiet	
STADTWANDERN STATT WANDERN	93

8	Wider Cellulitis und Bierbauch GESUNDHEITLICHE ASPEKTE DES WANDERNS	101
9	Saumagen-Carpaccio und Riesling KULINARISCHES WANDERN IN DER PFALZ	115
10	Little Shop of Horrors EIN BESUCH BEIM OUTDOOR-AUSRÜSTER	126
11	Die weißen Strände des Diedamkopfes WINTERWANDERN IM BREGENZERWALD	137
12	Wie viel Masse verträgt ein Massenlager? ÜBERNACHTEN AUF EINER BERGHÜTTE	152
13	Paviane, Felszeichnungen und vermeintliche Olympiasieger WANDERN IN SÜDAFRIKA	161
14	Blockhüpfen und Abfahren WANDERN FÜR FORTGESCHRITTENE UND WEGGETRETENE	169
15	Die höchste U-Bahn der Welt, ein Stück Toblerone oder doch das Weiße Moos? MEIN ERSTER VIERTAUSENDER	173
16	An Weihnachten regnet es DAS WETTER!	185
17	Das Kreuz mit dem Kreuz WANDERER UND TOLERANZ	193

18	Abgebrunftete Hirsche, fette Murmelis und vermeintliche Kindsräuber DER WANDERER UND DIE TIERWELT	196
19	Von zweiter Heimat bis Wohnklosett WANDERN UND UNTERKOMMEN	209
20	Sammler sind glückliche Menschen VON HÖHENMETERFRESSERN UND DREITAUSENDER-JUNKIES	219
21	Angefixte Kinder FRÜH ÜBT SICH, WER WANDERER WERDEN WILL	228
22	Von barbusigen Nixen und Stahlstegen NO-GO-AREAS FÜR WANDERER	233
23	Ausgelatschte Wege und Geheimtipps WIE MAN EINSAME PFADE FINDET	240
24	Vom alten Goethe zu den Base-Jumpern ZU BESUCH BEI DEN SPEKTAKULÄRSTEN WASSERFÄLLEN EUROPAS	250
	Dank	256