

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 Senkrechten	
	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 Diedamskopfes 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	Abgebrunztete Hirsche, fette Marmelade 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-Jumpen ZU BESUCH BEI DEN SPEKTAKULÄRSTEN WASSERFÄLLEN EUROPAS	250
	Dank	256