

Inhalt

Prolog	9
I. Gehen wir es an!	11
Die Angststörung	12
Erste (gedankliche) Reisevorbereitungen	15
Von den Gedanken in die Praxis	18
II. Wanderschuhe an, Rucksack auf!	27
Etappe 1: Porto – Vila Chã (22 Kilometer)	28
Viele Wege führen ans Meer	28
Gewitter reinigen die Luft – und machen schnelle Füße	35
Von Sonnenuntergängen und vom Leben.	41
Etappe 2: Vila Chã – Póvoa de Varzim, Santo André (12 Kilometer)	45
Von Lauchstangen	45
Von Seemännern	47
Vom Glück	51
Etappe 3: Póvoa de Varzim, Santo André – Marinhas (22 Kilometer)	53
Botanik	53
Schnecken	57
Das erste Mal	59
Etappe 4: Marinhas – Viana do Castelo (20 Kilometer)	62

Loslassen im Eukalyptuswäldchen	62
Auf historischen Pfaden	65
Überschwemmung in historischen Gemäuern	69
Etappe 5: Viana do Castelo – Caminha	
(24 Kilometer)	73
Zuversicht und Vertrauen	73
Geselliger Abend in Caminha	77
Etappe 6: Caminha – São Pedro da Torre	
(22 Kilometer)	82
Ich kenne eine Abkürzung I	82
Ich kenne eine Abkürzung II	85
Etappe 7: São Pedro da Torre – O Porriño	
(20 Kilometer)	88
Ruhe bewahren	88
„Es kommt immer anders, als man denkt“	92
Etappe 8: O Porriño – Redondela	
(15 Kilometer)	96
Das große Wiedersehen	96
Partystimmung und ein wütender Spanier	102
Etappe 9: Redondela – Pontevedra	
(19 Kilometer)	105
Gemeinsam durch Höhen und Tiefen	105
Sei dir selbst die Freundin, die du brauchst	108
Gaumenfreuden in Pontevedra	112
Etappe 10: Pontevedra – Caldas de Reis	
(21 Kilometer)	114
Sehnsucht nach den schier unendlichen	
Möglichkeiten des Lebens	114
Heiße Quellen und Feierstimmung	117
Etappe 11: Caldas de Reis – Padrón	
(22 Kilometer)	120
Das Beste kommt zum Schluss	120

Gänsehautstimmung	124
-------------------------	-----

Etappe 12: Padrón – Santiago de Compostela

(15 Kilometer)	126
-----------------------------	-----

Vorfreude	126
-----------------	-----

Einzug in die Stadt	129
---------------------------	-----

Ein langer Weg	132
----------------------	-----

III. Auslaufen

137

Ein Tag in Santiago de Compostela	138
--	-----

Eine Urkunde zu Ehren	138
-----------------------------	-----

Abschied nehmen	144
-----------------------	-----

Auf dem Weg nach Finisterre	146
--	-----

Die Geschenke des Caminos	146
---------------------------------	-----

Diese besondere Muschel	148
-------------------------------	-----

Kap Finisterre	151
-----------------------------	-----

Ein mystischer Ort der Hoffnung	151
---------------------------------------	-----

Lass los!	153
-----------------	-----

IV. Nachklang

155

Noch mal Santiago de Compostela	156
---------------------------------------	-----

Ein Rückblick mit Blick nach vorne	157
--	-----