

Inhalt

Wie dieses Buch überhaupt entstand ...	9
1. Fische, die auf Bäume klettern	17
2. Die Reisen eures Lebens	31
3. Der Kompass	53
4. Der Treibstoff	63
5. Die zwei Ziele	85
6. Das Gepäck	95
7. Der Aufbruch	119
8. Der Reiseplan	129
9. Die Weggefährten	139
10. Die Schwellenhüter	161
11. Die Wegweiser	187
12. Sackgassen	209
13. Zeit- und Krafteinteilung	225
14. Das Reisebudget	243
15. Die Kondition	255
16. Notlagen unterwegs	265
17. Die Rückkehr	273
18. Der Standpunkt	283
Und jetzt sind Sie dran!	291