

Als ich die Schuhe an den Nagel hängte 11

- Mutprobe Briefmarken kaufen 15
- Ohne doppelten Boden 19
- Barfußschuhe 20
- Frei von Schuhen 22
- Rekorde 23
- Warum Barfußlaufen gesund ist 25

Barfuß auf die Zugspitze 29

- Hölle und Himmel 30
- Barfuß im Schnee: schee! 34
- Profilfragen 37
- Abgebrochenes Jubiläum 39
- Zugspitzlauf 41
- Das Märchen vom Müffeln 42

Das tut man nicht! 45

- Lieber keine Schuhe als geklaute 49
- Am Abgrund 50
- Die Sehnsucht nach den Bergen 52
- Ideallinie Natur 54

Der Härtetest	57
Transalp-Klassiker – von Oberstdorf nach Meran	59
Kalte Füße	83
Fußwärmer	85
Barfuß im Regenwald	86
Eine folgenschwere Entscheidung	89
Die nackte Wahrheit: Barfuß von München nach Verona	95
Im Flachland flussaufwärts an der Isar	99
Die letzte Leberkassemel	102
Unter der Brücke	104
Kaffeefahrt mit Schotterkuchen	105
Wettervorhersage	107
Steinmatratzen	110
Kairo an der Isar	111
Über den Wolken	113
Die bayerischen Alpen bis Mittenwald	115
An der Quelle	116
Coole Böcke	118
Biwak auf der Beniwand	119
Schlemmen ohne Schlamm	120
Tief am Berg	123
Mensch und Natur	128
Auf den Teppich komm ich gern	129
Gumpenglück	131
Extragipfel	133
Abschied	134
Auf Rädern	136
Allein	138
Bayerischer Barfuß-Wandertag	142

Im Karwendelgebirge 147

- Bock auf Stein 155
Auf den Spuren des Dichters 156

Die Zillertaler Alpen 159

- Lebensgefahr! 162
Wegelagerer 163
Auf der Wanderautobahn 166
Physik als Nebenfach 168
Im Gewitter 169
Bodycheck 174
Von Granit- und Marmorkuchen zu Magnum 177

Die Dolomiten 181

- Ein weiteres Jahr erklimmen 183
Zwischenspurt 185
Auf dem Eisfeld 186
Meine Gratwanderung 187
Müde Füße 191

Im Lagorai 195

- Auf Abwegen 197
In den Heidelbeeren 200
Fliegende Pferde 202
Unter Pfadfindern 204
Wildschweine im Kerzenschein 207
Die Falle 208
Kreislauf 211
Wilderer 214

Der Pasubio 217

Der letzte richtige Berg 220

Die Monti Lessini 223

Klimawandel 225

Verona 229

Epilog: Fußstapfen 231

Dank 235

Chronik einer ungewöhnlichen Alpenüberquerung 237