

# Kapitelübersicht dieses Buches

<b>Wieso, weshalb, warum?</b> (Gründe) .....	6
<b>Funke, Sehnsucht, Reiselust</b> (vom Anfang) .....	9
<b>Was brauche ich denn so?</b> (Über die Ausrüstung) .....	14
<b>Auf ins Baltikum!</b> (Das Laufkapitel) .....	22
<b>Gesund und munter!</b> (Laufen und Gesundheit) .....	38
<b>Iss was!</b> (Essen im Baltikum) .....	50
<b>Wohin des Wegs?</b> (Straßen, Wege, Orte im Baltikum) .....	62
<b>Reisende soll man nicht aufhalten</b> (Begegnungen mit anderen Baltikumreisenden)	74
<b>Jede Jeck is anders!</b> (Die Menschen im Baltikum) .....	84
<b>Wo man singt, da lass dich nieder</b> (Das Kulturkapitel) .....	112
<b>Wie schön ist's auf dem Land</b> (Landschaft und Regionen) .....	130
<b>Was bleibt?</b> (Eine Nachbetrachtung) .....	138

## Anhänge:

<b>Chronologie des Abenteuers – 107 Tage</b> .....	Umschlag
<b>Packliste Abenteuer Baltikum</b> .....	144
<b>Kapitelübersicht dieses Buches</b> .....	146
<b>Danke</b> .....	148