

Kapitelübersicht dieses Buches

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

Anhänge:

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