

## INHALTSVERZEICHNIS

Die Schwalbe	9
„Slow Way Down“ – Die Idee	15
Entlang der Elbe	18
Durch Tschechien und die Slowakei	22
„Motorszerviz“ in Ungarn	26
Unter Bikern in Serbien	34
Bulgarien wie im Fluge	40
Istanbul	45
Türkei – der Sonne entgegen	50
Entlang des Mittelmeers	58
Syrien	61
Jordanien	67
Über den Sinai nach Afrika	73
In den Sudan	85
Nach Äthiopien	97
Über Gonder zum Lake Tana	106
Auf dem Weg nach Addis Abeba	111
Weihnachten in Addis – Silvester in Moyale/Kenia	118
Übers Waschbrett zum Mt. Kenya	129
Kenia	136
Zu Besuch bei Plan in Uganda	155
Uganda – durch Gorilla Country	164
Ruanda	175
Tansania	181

Malawi	195
Sambia	203
Botswana	209
Namibia	218
Slow Down! – It's Cape Town!	227
Danksagung	232