

Melissa
Guadagno

Runter geht's immer schneller

Wie zwei Nordlichter
das Wandern lernen

Inhalt

Etappe 1: Rucksack statt Backpack

Wie eine Idee sich auf den Weg macht 11

Etappe 2: Wandern – oder was?

Wie das Zulußgehen sonst noch heißt 15

Etappe 3: Überquerungsüberlegungen

Wie wir den E5 finden 20

Etappe 4: So langsam wird 's. Vielleicht

Wie meine innere Reiseverkehrskauffrau
kläglich versagt 27

Zwischenstopp. Die Great Cheese Road

Wie wir den nächsten Top Trail über die
Alpen erfinden 31

Etappe 5: Erste Gehversuche

Wie aus den Alpen Sardinien wurde 34

Etappe 6: (Kein) Schiff wird kommen

Wie am Golf von Orosei Hoffnungen zerschlagen
werden 42

Etappe 7: Der Mond auf Erden

Wie ich fast Melissa Armstrong geworden wäre 47

Etappe 8: Am Überberg	
Wie wir es nach ganz unten schaffen. Und zurück ...	54
Etappe 9: Hamburg = Wanderburg?	
Wie ein halber Tag ganz schnell vorbei ist	63
Etappe 10: Freudenthalweg, die Theorie	
Wie August Freudenthal vor 130 Jahren durch den Norden wanderte	69
Etappe 11: Freudenthalweg, die Praxis	
... und wie wir das heute versuchen	75
Zwischenstopp. Fitnesslevel geht so	
Wie ich fast ein bisschen sportlich werde	84
Etappe 12: Pläne B	
Wie wir anders gehen als gedacht	90
Zwischenstopp. Meine Wander-Ichs	
Wie ich manchmal nicht weiß, wer ich bin	99
Etappe 13: Füße vs. Fahrrad	
Wie wir schon wieder umplanen	102
Etappe 14: Alpen ohne Überquerung	
Wie wir aus der Not eine Gaudi machen	113
Etappe 15: Abenteuer Schuhkauf	
Wie meine Füße zu Profi-Füßen werden	118
Etappe 16: Einmal Bayern? Kommt sofort!	
Wie wir plötzlich mitten im Klischee stehen	122

<i>Etappe 17: Blaucishütte ohne Blaucisgletscher</i>	
Wie wir unsere Waden völlig neu entdecken	129
<i>Etappe 18: Wandern und essen</i>	
Wie ich den Hunger meines Lebens habe	137
<i>Etappe 19: Kas und Alm</i>	
Wie ein kleines Schild mein Glück perfekt macht . . .	140
<i>Etappe 20: Kehlstein ohne Haus</i>	
Wie wir für doofe Nazis gehalten werden	148
<i>Etappe 21: Schnaps und HSV-Fan</i>	
Wie es sich lohnt, den Bus zu verpassen	155
<i>Etappe 22: Jenner ja, Schneibstein nein</i>	
Wie wir unseren ersten Zweitausender nicht erklimmen	160
<i>Etappe 23: Zurück in Hamburg</i>	
Wieso?!	170
<i>Etappe 24: Verknallt ins Wandern</i>	
Wie wir weitergehen	173
<i>Bonus-Etappe: Kraxeln auf Kreta</i>	
Wie eine Insel uns völlig fertigmacht	175
<i>Danke und Nachtrag</i>	188