

INHALT

Prolog 8

TEIL 1 **DEN KOPF EINZIEHEN** 13

TEIL 2 **VON NORDEN** 55

Der Sheigra Trail: Von Sheigra nach Fort William 68

Der West Highland Way: Von Fort William nach Milngavie 155

Die Borders: Von Milngavie nach Kirk Yetholm 183

TEIL 3 **DAS RÜCKGRAT** 199

Der Pennine Way: Von Kirk Yetholm nach Edale 200

TEIL 4 **HEARTLANDS** 271

Pfade, Treidelpfade und der Offa's Dyke Path:

Von Edale nach Chepstow 272

TEIL 5 **NACH SÜDEN** 305

Haupt- und Nebenstraßen: Von Chepstow nach Plymouth 306

TEIL SECHS **TANZ DES LICHTS** 337

Der South West Coast Path: Von Plymouth nach Polruan 338

Später 346

Danksagung 350