

Einleitung und Anreise		1
1. Wanderetappe nach Fimmvörðuháls		6
<i>Eine Toilette ist kein Waschbecken!</i>		
2. Wanderetappe nach Þórsmörk		9
<i>Anstoßen auf Isländisch</i>		
3. Wanderetappe nach Emstrur		15
<i>Bissfeste Käsenudeln und peitschender Wind</i>		
4. Wanderetappe nach Álfstavatn		20
<i>Döner, Pizza, Nudeln, Döner, Pizza, Nudeln</i>		
5. Wanderetappe nach Hrafninnusker		24
<i>„Ich werde beim Anblick der Steigung schon langsamer!“</i>		
6. Wanderetappe nach Landmannalaugar		27
<i>Zwei Bikinis in Island</i>		
30. Juli	Busfahrt nach Skaftafell	31
	<i>Auch ein Reisebus schafft den Weg durchs Wasser</i>	
31. Juli	Ausflug zum Eisbergsee	34
	<i>Autofahrt mit einem Wikinger</i>	
1. August	Ausflug zum Gullfoss und Geysir	43
	<i>Modische Möwen-Strumpfhose</i>	
2. August	Besuch bei unserem Wikinger	48
	<i>Drogen, Schafe und viel zu wenig Schlaf</i>	
3. August	Wanderung und Fahrt nach Þingvellir	57
	<i>Ab heute sind wir zu dritt</i>	
4. August	Rundgang Þingvellir	62
	<i>Zwei Männer kämpfen um eine Frau</i>	
5. August	Fahrt in Richtung Reykjavik	
	<i>Gibt es eine Therapie gegen Softeis-Sucht?</i>	65

6. August	Innenstadt Reykjavik Teil 1 <i>Bin ich tot oder ist es das Schlaraffenland?</i>	68
7. August	Innenstadt Reykjavik Teil 2 <i>Eine graue Unterhose für alle</i>	75
8. August	Innenstadt Reykjavik Teil 3 <i>Gewöhnungsbedürftige Open-Air-Musik</i>	79
9. August	Geplantes Reiseziel = Ólafsvík <i>Bitte lassen Sie uns nicht über die Straße!</i>	83
10. August	Querfeldein Wanderung an der Südküste <i>Die Rache der Schafe</i>	90
11. August	Wanderung und Fahrt nach Arnarstapi <i>Angriff der Küstenseeschwalben</i>	94
12. August	Wanderung und Fahrt nach Ólafsvík <i>Wette um einen Wal!</i>	100
13. August	Wanderung nach Grundarfjörður <i>Ein Mann wie ein Bär</i>	105
14. August	Wanderung in das Gebiet Berserkjahraun <i>Einen Trockenpfirsich für Jeden</i>	107
15. August	Wanderung Hraunsfjörður/ Berserkjahraun <i>Ein Angler auf Abwegen</i>	110
16. August	Wanderung nach Ytritunga <i>Lauschangriff auf dusselige Deutsche</i>	114
Islandkarte		119
Kassensturz		120
Ausrüstung und Adressen		122
Internettipps		126
Lektüreempfehlungen		128