



INHALT

VORWORT

Mountainbiken neu entdeckt

4-13



SCHOTTLAND

Die Inseln der Hügel und Seen

14-37

FÄRÖER

Die einsamen Inseln im Nordatlantik

38-71

ISLAND

Die Insel aus Feuer und Eis

72-101

GRÖNLAND

Die größte Insel der Welt

102-133

KAMTSCHATKA

Die brodelnde Halbinsel

134-159



REZEPTE

Inselküche von unterwegs

160-195

IMPRESSUM

196