

Inhalt

Vorwort von Dr. Charlotte Knobloch	9
Mein Traum vom Heiligen Land	11
Das erste Mal in Israel	12
Erste Woche	17
Meinrad ist ein deutscher Name	17
Per Anhalter nach Kibbuz Dan	17
Orange-Blau-Weiß: Hier beginnt mein Weg	30
Von Kibbuz Dan nach Tel Hai (Kfar Giladi)	30
Stacheldraht und Nächstenliebe	40
Von Kfar Giladi nach Ramot Naftali und weiter	40
So in die Synagoge?	48
Zweite Woche	53
Wandern wie vor 2000 Jahren	53
Hinab zum See Genezareth	53
Hoch über dem See Genezareth	66
Von Migdal über die Arbel Cliffs nach Degania	66
Selbstgespräche im Regen	78
Von Degania nach Kfar Kish	78
1 000 Stufen nach Nazareth	89
Über den Berg Tabor nach Nazareth	89
Shlomit bricht ihr Schweigen	98
Von Nazareth nach Alon HaGalil	98
Sie sprechen noch deutsch	108
Von Alon HaGalil nach Isfiya	108
Dritte Woche	109
Warum betet er nicht?	109
Von Isfiya nach Kerem Maharal	109
Verbrannte Erde und Hoffnung	116

In der Asche der Waldbrände von Kerem Maharal nach Jisr az-Zarka	116
Als Penner am Poleg Beach	125
Strandlauf von Jisr az-Zarka nach Poleg Beach (Netanja)	125
Der Erste dieses Jahr	133
Von Netanja nach Tel Aviv	133
Are you Christian?	134
Von Tel Aviv nach Mazor	134
Jerusalem liegt nicht am Weg	141
Am Bänkchen von Lucy Rosenzweig	144
Von Mazor nach Gimzo	144
Vierte Woche	149
Durch die Toskana Israels	149
Von Gimzo nach Messilat Zion	149
What goes down, must go up	155
Von Messilat Zion über Tzova nach Bar Giora	155
Durch die Wälder des JNF-KKL	160
Ein Sternenhimmel allein für mich	162
Von Li-On nach Tel Lakish	162
Ich will endlich in die Wüste!	168
Von Tel Lakish über Philip Farm und Kibbuz Dvir nach Meitar	168
Die letzten Wälder am Weg	172
Von Meitar nach Amasa	172
Fünfte Woche	174
Plötzlich Wüste	174
Von Amasa nach Arad	174
Lebensgefährlich schön!	181
Von Arad nach Be'er Efe	181
Von Night Camp zu Night Camp	190
Von Be'er Efe nach Meizad Tamar	190

Zu Fuß über den Mars: Der Makhtesh-Katan-Krater	195
Vom Meizad Tamar zum anderen Ende des Kraters	195
Ein Canyon wie im Film	208
Vom Makhtesh Katan nach Oron durch den Nahal Yemin Canyon	208
Mount Karbolet – Die Angst-Etappe	217
Von der Oron Factory über den Mount Karbolet zum Mador Night Camp	217
Sechste Woche	235
Herzenswünsche am Wüstenboden	235
Vom Mador Night Camp nach Midreshet Ben Gurion	235
Am Fuße des Hod Akev	240
Lagerfeuer im Akev Night Camp	240
Könnte ich alles nur festhalten	243
Vom Akev Night Camp zum Hava Night Camp	243
So lieb, dass ich mich schäme	253
Vom Hava Night Camp nach Mitzpe Ramon	253
Die Area 51 wäre klein dagegen:	
Der größte Erosionskrater der Welt	261
Von Mitzpe Ramon zum Saharonim Night Camp	261
Ein Schalom zur rechten Zeit	268
Vom Saharonim Night Camp über das Gev Holit Night Camp zum Zvira Night Camp	268
Frauen haben das letzte Wort. Auch in der Wüste	275
Vom Zvira Night Camp zum Moa Camp	275
Siebte Woche	278
Hallo. Es ist Tsur	278
Vom Moa Day Camp zum Barak Night Camp	278
Zu zweit durch die Unterwelt	283
Vom Barak Night Camp zur Zihor Junction	283
Bei Vollmond kann man weiter gehen	288
Von Zihor über Shizafon nach Shaharut	288

Dem Ende entgegen	290
Von Shahrut über Timna Park zum Raham-Etek	
Night Camp	290
Jenseits meiner Kräfte	299
Vom Raham-Etek Night Camp zum Yehoram	
Night Camp	299
Angst anzukommen!	305
Vom Yehoram Night Camp nach Eilat	305
Was mir wichtig ist	310
Danksagung	310
Christian Seebauer persönlich	312
Meine Ausrüstungsliste	313
Kleidung	314
Survival	314
Technik	314
Das Wichtigste	315
So können Sie für Israel aktiv werden	315
Karte des Israel Trail	316
Die Etappen der sieben Wochen	317
Mit Entfernungen und Höhenmetern	317
Internet-Links	319
Buchtipps	319
Anmerkungen	320