

# Inhalt

7	Editorial
8	Zum Gebrauch dieses Buches
12	Die Geschichte des Jakobswegs
17	<b>Vorbereitung</b>
18	Materialwahl
20	Pilgerausweis
21	Informationsquellen
27	<b>Unterwegs</b>
28	An- und Abreise
32	Der Jakobsweg mit dem Mountainbike
37	Unterkünfte
43	Verpflegung
45	Reiseland Spanien
48	Survival-Spanisch
55	<b>Die Etappen des Jakobswegs</b>
57	1 St-Jean-Pied-de-Port-Roncesvalles
63	2 Roncesvalles-Pamplona
70	3 Pamplona-Estella
77	4 Estella-Logroño
85	5 Logroño-Santo Domingo de la Calzada
91	6 Santo Domingo de la Calzada-Burgos
99	7 Burgos-Frómista
107	8 Frómista-Sahagún
115	9 Sahagún-León
122	10 León-Astorga
128	11 Astorga-Ponferrada
135	12 Ponferrada-O Cebreiro
143	13 O Cebreiro-Portomarín
148	14 Portomarín-Santiago de Compostela
157	15 Santiago de Compostela-Cabo Finisterre
165	Dank
165	Autoren