

- 1 Wandelen is geen sport 7
- 2 Vrijheden 9
- 3 Waarom ik zon goede loper ben
(Nietzsche) 17
- 4 Buiten 39
- 5 Traagheid 43
- 6 De drift te vluchten (Rimbaud) 47
- 7 Eenzaamheid 64
- 8 Stilte 71
- 9 De wakende dromen van de wandelaar
(Rousseau) 76
- 10 Gevoelens van eeuwigheid 95
- 11 De verovering van het wilde (Thoreau) 101
- 12 Energie 120
- 13 Op pelgrimstocht gaan 123
- 14 Geestelijke wedergeboorte en
aanwezigheid 138
- 15 De cynische benaderingswijze 147
- 16 Gevoelens van welzijn 158
- 17 Het melancholieke dolen (De Nerval) 167
- 18 Het dagelijkse ommetje (Kant) 173
- 19 Wandelingetjes 180
- 20 Parken 191
- 21 De flaneur in de stad 197
- 22 Zwaartekracht 205
- 23 Elementair 210
- 24 Mystiek en politiek (Gandhi) 214
- 25 Herhaling 231

Noten 245

Bronnen 249