

Über den Autor	9
Symbole	9
Vorwort	10
Das Reiserad	12
Radtypen	13
Elektrofahrräder	19
Radtechnik	21
Rahmen und Gabel	22
Laufgrad, Reifen und Schutzblech	25
Antrieb	31
Bremsen	35
Lenker und Vorbau	37
Sattel	38
Pedale	40
Gepäckträger	41
Beleuchtung	42
Zubehör	44
Der Radkauf	48
Einstellung von Sattel und Lenker	50
Ausrüstung	51
Radtaschen	52
Werkzeug und Ersatzteile	57
Zelt	59
Schlafsack und Matratze	61
Küchenutensilien	63
Kleidung	66
Reiseapotheke	72

Sonstige Ausrüstung	74
Gewicht und Kosten	75
<b>Reisevorbereitung</b>	<b>78</b>
Training	79
Rad-Inspektion	80
Allgemeine Infoquellen	82
Rahmenbedingungen und Zielauswahl	83
Zielspezifische Reiseinfos	86
Analoge Karten	88
GPS und digitale Karten	89
Routenausarbeitung	96
Notfallvorsorge	99
Packen	100
<b>Auf Tour</b>	<b>105</b>
Anreise	106
Verpflegung	113
Unterkunft	116
Reisekasse	120
Fotografieren	121
Fahrtechnik	124
Verständigung	131
Praxistipps querbeet	133
<b>Nach der Reise</b>	<b>142</b>
<b>Weblinks</b>	<b>146</b>
<b>Index</b>	<b>156</b>
Skizze: Wichtige Teile am Fahrrad	160