

Inhalt

Über den Autor		8
Vorwort		9
Kaufberatung		12
Wo informieren?		13
Gebraucht, Sonderangebote und Versandhändler		14
Wie viel Geld ausgeben?		18
Einsatzgebiet und Radtypen		19
Rahmen		24
Gabel		29
Sattel und Sattelstütze		31
Antrieb		32
Rad erleichtern		35
Bremsen	37	60
Felgen, Naben, Achsen, Schutzbleche und mehr	41	62
Vorbau/Lenker/Bar Ends/Griffe	48	64
Sattel	53	67
Taschen	55	70
Gepäckträger	58	71
Flaschenhalter		60
Pedale		62
Schloss		64
Licht		67
Ständer		70
Ersatzteile, Werkzeug und Luftpumpe		71
Auf der Reise		75
Schlafen		76
- Zelt		76
- Isomatte		78
- Schlafsack		80
- Sitzen		82
Kochen und Essen		82
- Essen und Besteck		84

Kleidung	85
- Schuhe	85
- Helm und Kopfbedeckung	87
- Unterwäsche	89
- Wind, Regen und Kälte	89
- Hosen, Hemd und Handschuhe	91
Waschen	92
- Kulturbeutel und sein Inhalt	94
Elektronik und Karten	94
Übersicht Radgewichte	95
Transport	100
Ergonomie	101
Allgemeine Überlegungen	102
Rahmen	102
Einstellungen	105
Vorbau/Lenker	107
Lenkerbreite und -form	107
Lenkergriffe	108
Sattelstützen	109
Sattel	109
Schuhe	111
Links und Literatur	112
Index	117