

Inhalt

Vorwort	9
----------------	----------

Die Reise	11 - 102
------------------	-----------------

Was erwarde ich von meiner Reise?	12	Verhalten unterwegs	44
Reiseplanung	13	Unterwegs	48
Informationsbeschaffung	14	Rad und Bahn	48
Reiseführer	17	Rad und Bus	51
Straßenzustand	19	Rad und Schiff	52
Topographie	20	Rad und Flugzeug	56
Karten und wohin damit?	22	Radbeförderungs- allerlei	59
Tagesschnitte	26	Tagesplanung	62
Feiertage	28	Orientierung	64
Klima	29	Wie wird das Wetter?	67
Reisezeit	34	An der Grenze/Zoll	68
Windverhältnisse	35	Einkaufen	69
Ersatzteilbeschaffung	37	Souvenirs	69
Geldangelegenheiten	38	Finanzen	71
Papierkram	41	Post/Telefon	72
Versicherungen	42	Gefahren/Sicherheit	75
		Fotografieren	88
Extreme Reisen - Extreme Frauen?	85	Tandem-Touren	89
(Maggie Guth-Einhaus)		Mountain-Bike-Touren	95
		Organisierte Touren	99

Länderinfos**103 - 210**

Ägypten	106	Luxemburg	163
Albanien	109	Marokko	165
Algerien	110	Niederlande	169
Belgien	113	Norwegen	171
Bulgarien	115	Österreich	175
Dänemark	117	Polen	178
Deutschland: BRD	120	Portugal	181
Deutschland: DDR	126	Rumänien	184
Finnland	132	Schweden	186
Frankreich	134	Schweiz	189
Griechenland	138	Spanien	192
Großbritannien	142	Syrien	196
Irland	146	Tschechoslowakei	198
Island	148	Türkei	200
Israel	150	Tunesien	203
Italien	153	Ungarn	206
Jugoslawien	158	Zypern	209
Libyen	162		

Der Radfahrer**211 - 250**

Bekleidung	212	Rennbekleidung	214
Kopfschutz	212	Schuhe	215
Oberbekleidung	213	Regenbekleidung	215
Hose	213	Materialkunde	217
Unterwäsche	214	Wasserundurchlässige	
Handschuhe	214	Materialien	218
Ernährung	219	Fahrtechnik	223
Mischkost	219	Ökonomisches	
Sportlernahrung	221	Radfahren	223
Flüssigkeitsbedarf	222	Im Straßenverkehr	224
Reisepartner	226	Radreisen von	
Allein reisen	226	Behinderten	229
In Gruppen reisen	226	(Matthias Klei)	
Mit Kindern reisen	228		
Gesundheit	232	Tips zur Vorbeugung	235
Vor der Reise	232	Radler- und	
Impfungen	232	Reisebeschwerden	235
Reiseapotheke	234	Nach der Reise	239
Während der Reise	235		

Übernachtung	239	Campingplätze	241
Hotels und		"Wildes Zelten"	241
Privatunterkünfte	239	Sonstige Übernachtungs-	
Jugendherbergen und		möglichkeiten	243
Jugendhäuser	240		
Ausrüstung	244	Nützliches	
Schlafsack	244	Campingmaterial	248
Schlafsackunterlage	245	Wo die Ausrüstung	
Zelt	246	kaufen?	249
Kocher	248		

Das Rad

251 - 298

Fahrradtypen	252	Rennrad	252
Tourenrad	252	Mountain Bike	253
Hollandrad	252	Tandem	254
Sportrad	252	Leichtmofo	254
Rennsportrad	253		
Komponenten eines		Gabel	260
Reiserades	255	Lenker	261
Rahmen	256	Bremse	262
Material und		Laufrad	265
Verarbeitung	256	Reifen	265
Lack	256	Schlauch & Ventil	267
Muffen	257	Felge	268
Löten	258	Speichen	269
Rahmengenometrie	258	Ursachen von	
Rahmenhöhe	259	Speichenbrüchen	270
Damenspezifischer		Nabe	270
"Herrenrahmen"	260		
Sattel	272	Komponenten der	
Tretlager	274	Kettenschaltung	277
Schaltung	275	Lichtanlage	281
Gepäckbeförderung	282	Vorderer	
Hinterer		Gepäckträger	284
Gepäckträger	283	Gepäcktaschen	284
Pflege & Reparatur	287	Die Werkzeugtasche	289
Vor der Reise	287	Reparaturtips für	
Wartung unterwegs	288	Notfälle	292

Anhang

299 - 311

Packliste 300

Radlerlexikon:

Englisch 302

Französisch 302

Spanisch 302

Portugiesisch 304

Italienisch 304

Niederländisch 304

Adressenverzeichnis:

Fahrradversandläden 306

Reiseradhersteller 306

Ausrüstungsläden 306

Fähragenturen 307

Landkartenhandel 308

Geo-Buchläden 309

Organisationen "Reisen
in einer Welt" 309

Literatur 310

Quellenverzeichnis 310

Dankeschön 311