

Inhalt

Vorwort	8
Das Reiserad	10
Fahrradtypen	11
Elektrofahrräder	18
Radtechnik	22
Rahmen und Gabel	23
Lauftrad, Reifen und Schutzblech	27
Antrieb	33
Bremsen	37
Lenker und Vorbau	39
Sattel	41
Pedale	42
Gepäckträger	43
Beleuchtung	45
Zubehör	47
Der Fahrradkauf	51
Einstellung von Sattel und Lenker	53
Ausrüstung	55
Fahrradtaschen	56
Werkzeug und Ersatzteile	62
Zelt	63
Schlafsack und Matratze	66
Küchenutensilien	68
Kleidung	70
Fotoausrüstung	77
Reiseapotheke	78
Sonstige Ausrüstung	80
Gewicht und Kosten	82

Reisevorbereitung	85
Training	86
Fahrradinspektion	87
Allgemeine Infoquellen	89
Rahmenbedingungen und Zielauswahl	90
Zielspezifische Reiseinfos	93
Analoge Karten	94
GPS und digitale Karten	96
Routenausarbeitung	103
Notfallvorsorge	106
Packen	107
Auf Tour	111
Anreise	112
Verpflegung	120
Unterkunft	123
Reisekasse	127
Fotografieren	129
Fahrtechnik	130
Verständigung	137
Praxistipps querbeet	139
Nach der Reise	149
Weblinks	153
Index	157