

INHALT

VORWORT 7

GEMEINSCHAFT 9

ALLEIN UND IN BEGLEITUNG

- 01 *als Frau* 11
- 02 *Freunde* 17
- 03 *Fremde* 23
- 04 *Kinder* 29
- 05 *Geschwister* 35

MIT TIEREN

- 06 *ein Hund* 41
- 07 *eine Katze* 47
- 08 *ein Kaninchen* 53

RADFAHRSTILE 59

TOUREN

- 09 *als Auszeit vom Alltag* 61
- 10 *um den Horizont zu erweitern* 67
- 11 *in Kombination mit Wanderungen* 73

BIKEPACKING

- 12 *offroad und ungeplant* 81
- 13 *hike-a-bike* 87
- 14 *etwas zurückgeben* 93

FAHRRADTYPEN

- 15 *Tandem* 99
- 16 *Liegerad* 107
- 17 *Faltrad* 113
- 18 *E-Bike* 119
- 19 *Eigenbau* 125
- 20 *Fatbike* 133
- 21 *Bikerafting* 139
- 22 *Whikes (wind & bikes)* 147
- 23 *board & bike* 153

REISEDAUER & ALTER

159

KÜRZERE TRIPS

- 24 *Wochenendausflüge* 161
- 25 *Urlaubstouren* 167
- 26 *Ultracycling-Rennen* 173

LÄNGERE TRIPS

- 27 *ein Jahr Flitterwochen* 179
- 28 *als Neustart* 185

EINMAL UM DIE WELT

- 29 *von unterwegs arbeiten* 191
- 30 *mit knappem Budget* 197
- 31 *mit vollem Gepäck* 203

ALTER

- 32 *nach dem Examen* 209
- 33 *im Ruhestand* 217

BESONDERE PROJEKTE

223

MUSIKINSTRUMENTE IM GEPÄCK

- 34 *als Band auf Tour* 225
- 35 *Straßenkünstler* 231

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

- 36 *Diabetes Typ 1* 237
- 37 *Herzfehler* 243

GRÖßERE ZIELE

- 38 *Spenden sammeln* 249
- 39 *minimaler ökologischer Fußabdruck* 255
- 40 *Retter auf der Straße* 261

EPILOG

269

SO FINDET IHR UNS

270