

Buchübersicht

Teil I: Reisevorbereitungen

In drei Kapiteln alles über die Reisevorbereitungen einer Nordamerika-Biketour

Teil II: Amerika für Biker

Neun Kapitel USA für Einsteiger und Fortgeschrittene – How to get along

Teil III: Reisetil – On the Road USA

Neun große Routen und Radl-Regionen in den USA

Teil IV: On the Road Canada und Alaska

Vier große Routen und Radl-Regionen in Canada und Alaska

Teil V: Staaten-Index USA und Canada

Der schnelle und gezielte Überblick auf US-Staaten und Canada-Provinzen

Im **Anhang** das Glossar und das Ortsverzeichnis, Bikebild und Biketeile auf engl., Autorin, Co-Autoren, Fotonachweis

Inhalt

Teil I: Reisevorbereitungen

Kap. 1

BIKING USA AND CANADA – Reisetraum von der Traumreise

Bike-Highlights Nordamerikas 18

Radreisen ganz individuell 18

„Bike-Zapping“ – mit Rad und anderen Transportmitteln 20

AMERIKA-RADREISEN – Ganz ohne Planungsstreß

US-amerikanische Radclubs 23

Radreise-Bücher aus USA und Deutschland 25

Organisierte und kommerzielle Radreisen 26

ERST DENKEN, DANN LENKEN – Planung ist die halbe Miete

Prima Klima! – Reisezeit im Überblick 29

„Dum prüfe, wer sich radelnd bindet“ – Reisepartner 30

Frau mit dem Bike alleine unterwegs – ja oder nein? 30

Mit Kind und Kegel – Radreisen mit Kindern 32

Auf den Hund gekommen – Radreisen mit Vierbeinern 34

Der „home manager“ – heimatliche Stallwache 35

Rechenklasse zur Reisekasse – Hilfen zur Budget-Kalkulation 35

Bücher, Karten, Planungshilfen – wo Nachsehen und Nachschlagen? 36

Kap. 2

PAPIERKRIEG – Reiselust am Schreibtisch

Einreiseformalitäten – daheim und unterwegs 38**Cash or Credit?** – Das liebe Geld 39**Krankenversicherung** – ein Muß! 41**Mit dem Rad im Flieger** – Nordamerika-Flüge 42

– Ticketkauf 42

– Fahrräder als Fluggepäck 42

– Transportverpackungen 43

Kap. 3

MIT SACK UND PACK – Die Ausrüstung

Kaufrausch, aber wo – zu Hause oder vor Ort? 46**Brauch ich?** – brauch ich nicht! 48

– Welches Rad? 48

– Welche Technik und welches Zubehör? 49

– Welche Campingausrüstung? 51

– Welche Kleidung und wieviel? 54

– Fotografieren 55

Teil II: Amerika für Biker**Kap. 4**

USA FÜR EINSTEIGER – How to get along

How to make friends – leichte Kontakte 58**Sprache** – verstehen und verstanden werden 59**American Knigge** – Höflichkeit ist Trumpf 61**Meeting Places** – Treffpunkte für Zugereiste 61**Telefonieren** – manchmal gar nicht einfach! 63**Post verschicken** – Post bekommen 66**Kap. 5**

AMERIKA IST ANDERS – Der kleine Unterschied

Stars and Stripes – die Liebe zur Nation 68

„God bless you!“ – Die Liebe zur Religion 69

„Sex and Drugs and ...“ – was man nicht mag 69

„Have a safe trip!“ – geh’ auf Nummer sicher 70

„Melting Pot USA“ – die Menge der Minderheiten 72

Kap. 6

NEED SOME HELP? – Hilfreiches auf dem Weg durch Amerika

Tourist-Information – Infos aller Art vor Ort 74**Pounds, Miles and Gallons** – Hilfe in „Maßen“ 75**Let's have a party** – Fest- und Feiertage 75**Time after time** – Zeitzonen 76

Kap. 7

ON THE ROAD – Unterwegs in den USA und Canada

Drive like hell – Automania	77
Highway-Connection – Straßennetz und Straßentypen	78
Radfahrregeln – einiges ist anders	84
Cityfieber – Radfahren in Großstädten	84
Nature's finest – Radfahren in den National Parks	85
Brücken – haben Tücken	86
Tunnel – Reise in die Dunkelheit	89
Men at work – die Baustellenfalle	89
Atlas, Maps and Gazetteers – Überblick im Kartendschungel	90

Kap. 8

OFF-ROAD – Abseits der Highways und querfeldein

„Rails to Trails“ – Radeln auf alten Eisenbahnstrecken	93
Mountainbike-Mekkas und MTB-Trails – wo findet man sie?	94
Long-Distance Mountainbike Trails	94
Single Track MTB-Trails	96
Trail-Hitliste der USA – zehn MTB-Pisten vom Feinsten	97
Mountainbike-Clubs – biken mit Freunden	100
MTB- und Fat tire-Festivals – der Szene-Treff	101

Kap. 9

IM HAUS, IM ZELT ODER DRAUSSEN – Übernachten unterwegs

Indoors unter Dach und Fach – wo finde ich ein Bett?	102
Outdoors as a Happy Camper – wo kann ich zelten?	104
Hiker-Biker Sites – wo Radler stets willkommen sind	109
Wild Camping – Übernachtungsplätze stand by	110
Body check – Körper- und Klamottenpflege	113

Kap. 10

WILDLIFE – Das wilde Leben hautnah

Touristenattraktion Bär – Hysterie oder Gelassenheit	114
Tatsachen über Meister Petz – Verbreitung und Begegnung	116
Bärenstarke Kontakte – was man alles falsch machen kann	117
Bleib mir vom Pelz! – Abwehrmittel gegen Bären	120
Plagegeister – kleine Feinde in Mutter Natur	121
Summ-Jets – Insekten, der tägliche Großangriff	123

Kap. 11

VOM REGEN IN DEN TROCKNER – Wetter extrem

Wetterbericht – the American version	126
Tornados und Hurricanes – Risiko mit Grenzen	126
Der Wind hat mir ein Lied erzählt – woher er weht	127
Rutschpartien – cool bleiben in Schnee und Eis	127
Wasserschlachten – bei Regen den Bach runter?	127
Good morning sunshine! – UV-Strahlen und Ozonloch	128
Potz Blitz – Gefahr bei Gewitter	129

Kap. 12

ISS WIE EIN BÄR UND TRINK WIE EIN FISCH – Versorgung unterwegs

Essen im Restaurant – oder lieber selbst kochen?	131
Fast food – manche schwören drauf	131
Shop till you drop – Einkaufen, wann und wo?	132
Junk food oder Vollwert – die richtige Ernährung	135
Sekt oder Selters – trinken, aber was?	138
Lieber ein Laster als dauernd lästern! – Beer, Booze and Tobacco	139

Kap. 13

BAD LUCK – Pannen, Pech und Pleiten

Krank werden	141
Pannenhilfe	141
Diebstahl	142
Wanted!	142

Teil III: Reisetil – On the Road USA

Der US-Reisetil besteht aus neun großen Routen und Rad-Regionen, der Canada-Teil aus vier (s. dort):

1. **Coast to coast:** Transamerica, Big Cities, Parkways
2. **Der Süden:** Sonne, Wasser, Wüsten. Florida nach California
3. **Rocky Mountains Süd:** Trails, Nationalparks, Indianerland
4. **Southwest:** Canyons, Cowboys, Kakteen
5. **Far West:** Frisco, Felsendome, Feuertäufte. Die Extremtour
6. **Rocky Mountains Nord:** Wilderness, Forests, Geysire
7. **Pacific Coast:** Strände, Wälder, Highway 101. Vancouver – San Diego
8. **Atlantic Coast:** Seashores, Bluegrass, History. Florida nach Maine
9. **Neuengland:** Colonial-Towns, Indian Summer, Yankees

Erklärende Einführung in den Reisetil	144
---	-----

1. Coast to coast: Transamerica, Big Cities, Parkways

Transamerica-Trails	147	ACA- Bikerouten durch die USA	159
New York City by Bike	147	Coast to coast-Bücher	160
New York Ausfahrten	151	Die Route 66 – per Rad?	161
Startpunkt New York	154	Parkways – Straßen ohne Trucks ..	162
Fernziel Pazifik. New York – L.A.	156	Pacific Crest Bike Trail u. a. Routen	165
Transamerika Ost-West /W–O?	158	Los Angeles by Bike	166

2. Der Süden: Sonne, Wasser, Wüsten. Florida nach California

Ride Guide	168	Floridas Panhandle	174
Floridas Westen	170	Pensacola	175
Tampa	172	Alabamas Küste	176

Mississippi Küste	178	Arizona	204
Louisiana	178	Saguaro NM	206
New Orleans	181	Tucson	206
Texas	184	Bisbee	208
Austin	187	Organ Pipe Cactus NP	209
Big Bend NP	192	Sedona	213
Guadalupe Mountains NP	198	Südkalifornien	214
New Mexico	199	Joshua Tree NP	214
Carlsbad Cavern	199	Palm Springs	215
White Sands	200	San Diego	215
Las Cruces	202		

3. Rocky Mountains Süd: Trails, Nationalparks, Indianerland

Ride Guide	217	Vail	233
Start: Denver	219	Rocky Mountains NP	236
Crested Butte	224	Boulder	238
Million Dollar Highway	225	New Mexico Loop	241
Durango	227	Chama	241
Mesa Verde NP	229	Santa Fe	243
Cortez	229	Los Alamos	244
Telluride	230	Shiprock	245
Grand Junction	231	Four Corners NM	245
Colorado River Valley	232		

4. Southwest: Canyons, Cowboys, Kakteen

Ride Guide	247	Monument Valley Navajo Park	276
Phoenix	250	Canyon de Chelly NP	278
Montezuma Castle NM	252	Petrified Forest NP	278
Sedona	252	Start: Salt Lake City	281
Flagstaff	253	Salt Lake City Loop Ost	282
Grand Canyon	255	Flaming Gorge NRA	283
Grand Canyon North Rim	259	Dinosaur NM	284
Zion Canyon NP	261	Salt Lake City-Loop West	285
Bryce Canyon NP	265	Las Vegas-Loop	286
Capitol Reef NP	268	Seligman Route 66	286
Moab	269	Hoover Dam	287
Slick Rock Trail	272	Las Vegas	287
Arches NP	273	Lake Mead	288
Canyonlands NP	273	Valley of Fire State Park	288

5. Far West: Frisco, Felsendome, Feuertaupe. Die Extremtour

Ride Guide	290	Tioga Pass	296
San Francisco	292	Mono Lake	296
Yosemite NP	294	Death Valley NP	297

6. Rocky Mountains Nord: Wilderness, Forests, Geysire

Ride Guide	302	Craters of the Moon NP	320
Seattle	306	Sawtooth Range	320
North Cascade NP	309	Bend	322
Glacier NP	311	Crater Lake NP	323
Missoula	314	Bandon	324
Yellowstone NP	315	Vulkan Mount St. Helens	326
Grand Tetons NP	318	Mount Rainier NP	327

7. Pacific Coast: Strände, Wälder, Highway 101. Vancouver – San Diego

Ride Guide	328	Crescent City	345
Vancouver	335	Redwood NP	345
Powell River	335	Eureka	345
Vancouver Island	336	Leggett	346
Victoria	337	Mendocino	347
San Juan Islands	337	Point Reyes National Seashore	347
Olympic NP (Küstenwanderung)	338	San Francisco	347
Astoria	342	Big Sur	350
Canon Beach	342	Santa Barbara	351
Bandon	343	Los Angeles	354
Cape Sebastian	343	San Diego	356

8. Atlantic Coast: Seashores, Bluegrass, History. Florida nach Maine

Ride Guide	358	Cape Hatteras NS	375
Miami	362	Williamsburg (VA)	376
Die Keys	363	Umgebung von NYC	378
Everglades NP	364	Mystic (CT)	382
Space Port USA	368	Newport (RI)	383
Disney World	368	Cape Cod (MA)	384
Daytona Beach	370	Boston	385
St. Augustin	370	New Hampshire Küste	386
Savannah (GA)	371	Acadia NP	387
Beaufort (SC)	373	Bar Harbor	389
Charleston	373		

9. Neuengland: Colonial-Villages, Indian Summer, Yankees

Ride Guide	391	Kancamagus Highway	401
Boston (MA)	395	Vermont	403
Maine	398	Green Mountains	406
Baxter State Park	399	Massachusetts	407
New Hampshire	401	Old Sturbridge Village	408
White Mountains	401		

Teil IV: On the Road Canada und Alaska

1. Canada-West: Prärien, Mountains, Totempfähle

Canada ist anders.....	410	Mountainbiking Lake Louise Area...	451
Ride Guide.....	411	Banff.....	452
Start und City-Guide Vancouver.....	416	Mountainbike-Trails rund um Banff.....	452
Vancouver Island u. Gulf Islands.....	423	Calgary.....	455
Saanich mit Victoria.....	424	Kananaskis Country.....	456
Pacific Rim NP.....	426	Mt. Assiniboine.....	456
Strathcona Provincial Park.....	429	Waterton Lakes National Park.....	458
Der Norden mit Port Hardy.....	430	Crowsnest Highway.....	459
Gulf Islands.....	431	Fort Steele.....	460
Prince Rupert.....	435	Manning Provincial Park.....	460
Yellowhead Highway.....	435	Highway 7.....	461
Kitwanga.....	436	Yoho National Park.....	461
Tweedsmuir PP.....	436	The Golden Triangle.....	462
Prince George.....	437	Rogers Pass.....	462
Mount Robson PP.....	438	Revelstoke National Park.....	463
Jasper.....	440	Okanagan Valley.....	463
Maligne Lake.....	442	Kamloops.....	470
Mountainbike Trails um Jasper.....	444	Duffey Lake Road.....	471
The Icefields Parkway.....	446	Whistler.....	473
Lake Louise.....	450		

2. Yukon und Alaska: Rad-Abenteuer zur Last Frontier

Ride Guide.....	476	Polarkreisrouten i. d. hoh. Norden ..	504
Alaska mit Kindern.....	480	City Info: Fairbanks.....	504
Anreise nach Alaska.....	481	Dalton Highway.....	505
Der Alaska Highway.....	483	Dempster Highway.....	507
Stewart Cassiar Highway.....	484	„South to Alaska“.....	510
City Info: Anchorage.....	486	Alaskas Panhandle.....	518
Alaska Round Trips.....	488	Haines – Skagway Loop.....	519
Anchorage–Denali via Denali Hwy. .	488	Durch das Insel-Archipel.....	521
Denali Nationalpark.....	491	Juneau.....	521
Info Denali Nationalpark.....	494	Sitka.....	522
Kenai Peninsula–Alcan via Valdez ..	496	Ketchikan.....	522

3. Canada-East: Lakes, Rivers, French Canadians

Ride Guide.....	524	Québec City via Veloroute.....	530
City-Info: Toronto.....	526	Nordufer St. Lorenz.....	530
Peterborough.....	526	New York State.....	531
Algonquin Provincial Park.....	526	Seaway Trail.....	531
Ottawa.....	527	Niagara Falls.....	531
Montréal.....	530		

4. Maritimes: Inseln, Lobster, Einsamkeit

Ride Guide	534	Lunenburg	555
Nova Scotia:	538	Peggy's Cove	556
Start und City Guide Halifax	538	Newfoundland:	
Marine Drive	540	Channel-Port aux Basques	557
Sherbrooke Village	540	Gros Morne National Park	558
Cape Breton Island	541	Viking Trail	559
Ceilidh Trail	542	Avalon Peninsula	559
Cabot Trail	543	St. John's	560
Cape Breton Highlands NP	543	Argentia	560
Fort Louisbourg	547	Prince Edward Island (PEI):	
Sunrise Trail	548	PEI National Park	561
Glooscap Trail	549	Gaspé Peninsula:	
Evangeline Trail	552	Parc National de Forillon	563
Annapolis Valley	552	Percé	564
Lighthouse Route	554		

Teil V: Staaten-Index USA und Canada

Die US-Staaten von „Alabama“ bis „Wyoming“

Alabama – Georgia	567 – 578
Hawaii – Montana	579 – 590
Nebraska – South Dakota	591 – 602
Tennessee – Wyoming	602 – 609

Die Provinzen Canadas von „Alberta“ bis „Yukon Territory“

Alberta – Northwest-Territories	611 – 613
Nova Scotia – Yukon Territory	614 – 617

Anhang

Glossar, Abkürzungen	618
Ortsverzeichnis	620
Radbild mit englischen Bezeichnungen	623
Autorin, Co-Autoren, Fotonachweis	624