

# Inhalt

Mit dem Fahrrad auf Reisen: Toskana, Umbrien	7
Anleitung zur Benutzung	8
<b>Land und Leute</b>	<b>9</b>
Fläche und Topografie; Vegetation	10
Klima	12
Bevölkerung	12
Zeugen der Geschichte	14
Sprache	22
Staat, Verwaltung, Wirtschaft	25
<b>Das Reisen</b>	<b>27</b>
Informationsmaterial	28
Anreise	29
Einreise	32
In Toskana und Umbrien unterwegs	33
Karten	38
Reiseführer und -Literatur	40
Toskana und Umbrien selbst entdecken	43
Ein Dach überm Kopf	44
Kulinarisches	47
Geld	51
Post	52
Telefon	53
Die Zeit	54
Normen	55
Service	56
Das Fahrrad	58
Fahrradteile-Vokabular	61
<b>Unterwegs</b>	<b>63</b>
Etappenübersicht	65
Etappenbeschreibungen	68
Toskana	68
Umbrien	218
<b>Register</b>	<b>253</b>