

Inhalt

Einführung	4	Alle 1.000 km	43
		Generalüberholung	45
Das Rad	6	Sonderarbeiten vor der	
Grundgedanken zum Radkauf	6	Radwanderung	49
Radtypen	7		
Rahmen	11	Reisevorbereitung	51
Laufräder	13	Training	51
Beleuchtung	16	Allgemeine Infoquellen	53
Schlösser	17	Rahmenbedingungen und	
Trinkflaschen	18	Zielauswahl	56
Gepäckträger	18	Zielspezifische Reise-Infos	59
Schutzbleche	19	Routenausarbeitung	64
Lenker	19	Packen	67
Antrieb	20		
Bremsen	22	Auf Tour	69
Sattel	23	Anreise	69
Letzte Bemerkungen		Verpflegung	73
zum Kauf	24	Unterkunft	76
Checkliste für den Radkauf	25	Reisekasse	79
Einstellung von Sattel und		Körperliche Beschwerden	81
Lenker	26	Fotografieren	83
		Fahrtechnik	84
Die Ausstattung	27	Verständigung	88
Radtaschen	27	Mißgeschicke, Ärgernisse	
Zelt	29	und böse Überraschungen	88
Schlafsack und Matratze	32		
Küchenutensilien	33	Praxistips querbeet	99
Kleidung	35		
Gewicht und Kosten	38	Nach der Reise	105
Instandhaltung	41	Glossar	107
Ersatzteile und Werkzeug	41	Anhang: Checkliste	115
Alle 300 km	42	Index	119