

# Inhalt

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