

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Einstimmung</b>	
Tsuyama, Japan, den 15. Dezember 85	19
<b>Auf dem Landweg nach Japan</b>	
Los ging's mit der Bahn ... durchs sozialistische Musterlände	23
Ostblockspezifika	26
Von Lodz nach Warszawa am Wahlsonntag (13. Oktober 85)	27
MOCKBA, MOSKVA, MOSKAU	30
<b>Die Transsib</b>	
Ein Wintermärchen nimmt seinen Lauf	43
Der erste von sieben Tagen im rollenden Dorf	44
Der zweite Tag (durch den Ural)	47
Der dritte Tag (Omsk, Nowosibirsk, Krasnojarsk)	49
Und der vierte Tag (durch die Taiga nach Irkutsk)	53
Exkurs über Japan: Zen und die elektrisierte Schreibmaschine	55
Der fünfte Tag (zwischen Baikalsee und Mongolei)	58
Der sechste Tag, die sechste Nacht ... und am siebten Morgen Ausstieg in Chabarowsk	63
Chabarowsk oder auch: Chaos rides again ...	64
<b>Japan und die Kunst des Fahrradrecyclings</b>	
No Tokyo – no cry	71
Erste Eindrücke (16. Februar 86)	74
Verschlossene Herzen	76
Ago and the crazy Japanese	79
Carnaval in Rio	86
Zickzack-(Ex-)Kurse	93
<b>Mit dem Fahrrad über das Dach der Welt</b>	
Yunnan, China, 3. und 4. März	113
Yunnan, 5. bis 8. März	115
Das Ende von Yunnan – oder das Ende meiner Pläne?	120
Von Ende zu Ende (9. bis 12. März)	124

Auf ein Neues ... Yunnan-Sichuan-Yunnan (13. März)	130
Es geht bergauf ... immer noch Yunnan (14.,15. März)	134
Auf zum letzten Gefecht! (16. März)	140
Auf der Flucht ... (17., 18., 19. März)	142
Ende gut ... ? (20., 21., 22. März)	156
Litang	158
Litang - Batang – eine schwere Geburt (25. März)	163
Auf nach Tibet (26., 27. März)	165
Meine Militärzeit (28. März bis 1. April)	170
Noch 500 Kilometer bis Lhasa (2., 3. April)	178
Lhasa, Lhasa, Lhasa	180
Auf Pilgerfahrt – Die Klosterburgen in Tibet:	
Gyangze, Xigaze und Sakya (9. bis 16. April)	185
Höhen und Tiefen – die letzten Tage in Tibet (17. bis 23. April)	196
 <b>Wege zurück</b>	
Mit dem Schrecken davongekommen	217
Nepal – Der Urlaub von China kann beginnen	221
Kathmandu – und weiter nach Indien (26. April bis 8. Mai)	222
Indisches Zwischenspiel (9. bis 15. Mai)	228
Pakistan (15. bis 27. Mai)	239
Persien	255
 <b>Ende?</b>	 <b>269</b>
 <b>Nachwort</b>	 <b>273</b>