

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 – Vor der Reise

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, VORAUSSETZUNGEN

1. Einstimmung	17
2. Mit Sprachkenntnissen ist alles leichter	19
3. Spätere Vermarktung der Radreise	20
4. Mit oder ohne Partner auf die Radtour?	21

B. REISEZIELE, REISEZEITEN, FLÜGE

1. Wohin in die Welt?	24
2. Die besten Reisezeiten in den Kontinenten	26
3. Wieviel Geld braucht man?	27
4. Geld durch Jobben unterwegs?	28
5. Fahrradmitnahme im Flugzeug	29
6. Das richtige Ticket	31
7. Radfahren weltweit mit Radreise-Veranstaltern	33

C. INFORMATIONSBESCHAFFUNG, BÜCHER, KARTEN

1. Wie an neueste Länder-Infos gelangen?	34
2. Nachschlagwerke, Radzeitschriften, Radbücher	37
3. Die richtigen Reiseführer	39
4. Landkarten	40
5. Bücher- und Karten-Bezugsquellen	42

D. BÜROKRATIE, FINANZEN, VERSICHERUNGEN

1. Abwesenheits-Organisation	43
2. Stempeln gehen – Paß, Visa, Ausweise, Papiere	44
3. Alles übers Geld bei Rad-Fernreisen	48
4. Post, Pakete, Telefon, Fax, Internet	54
5. Versicherungen	58

E. MEDIZIN, GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG

1. Impfungen und Impfprogramme	61
2. Gesundheitsrisiken in verschiedenen Kontinenten	62
3. Tropenkrankheiten und andere Krankheitsgefahren	63
4. Beschwerden beim Radeln und ihre Abhilfe	66
5. Gesundheits-Vorsorge	68
6. Die richtige Ernährung	69

Teil 2 – Rad und Ausrüstung

A. DAS RAD

1. Das Mountain-Bike	73
2. Das Trekking-Rad	74
3. Reise- und Rennräder	75
4. Ersatzteile, Wartung	75

5. Checkliste, diverse Tips	76
6. Gepäckträger I	78

B. RADZUBEHÖR

1. Rad und Rahmen	79
2. Felgen, Speichen, Reifen	79
3. Schläuche, Ventile, Luftpumpe	81
4. Schaltung	82
5. Kette, Tretlager, Pedale	82
6. Lenker, Bremsen, Sattel	83
7. Gepäckträger II, was sonst noch?	85
8. Ersatzteilversorgung, Rad- und Reparatur-Tips	86

C. AUSTRÜSTUNG

1. Generelle Überlegungen	87
2. Gepäcktaschen	88
3. Zelt und Kocher	91
4. Schlafsack, Iso-Matte	93
5. Bekleidung, Schuhe	94
6. Trinkflaschen, Wasser, Licht	96
7. Fotoausrüstung, Fotografieren unterwegs	98
8. Dies und das	100
9. Jetzt wird gepackt, Reiseausrüstungsläden	101

Teil 3 – Unterwegs

A. SCHLAFEN, ESSEN, WEITERKOMMEN

1. Hotels, Youth Hostels, Backpackers	104
2. YMCA/YWCA, Studentenwohnheime	106
3. Hospitality Directories, Bed & Breakfast, Servas	106
4. Einladungen zum Übernachten	107
5. Campingplätze, wildes Campen	108
6. Anlaufstellen, Treffpunkte	109
7. Radtransportmöglichkeiten in den Kontinenten	110
8. Mit Schiffen weiter, überarbeiten	110

B. MIT DEM RAD DURCH EXTREM-REGIONEN

1. Durch Wüsten	112
2. In Schnee und Eis, Kälte	114
3. High-Ways – Radfahren im Hochgebirge, extreme Höhen	115
4. Wetter, Blitz und Winde	115

C. RADFAHREN IN 3.-WELT- UND ENTWICKLUNGSLÄNDERN

1. Einheimische, Fernradler und Tourismus	117
2. Grenzen	118
3. Beamte, Polizei, Schmiergeld	119
4. Fragen und Auskunft, Orientierung	119
5. Tips für Globo-Radlerinnen	120
6. Als Frau mit dem Rad in islamisch/hinduistischen Ländern	123

D. GEFAHREN

1. Verkehrsgefahren in anderen Weltteilen	129
2. Linksverkehr	130
3. Gefahr durch Hunde, Gefahr durch Schlangen	131
4. Diebstahl- und Überfallgefahren	132
5. Notsituation – was tun?	133

Teil 4 – Kontinente und Länder**Nordamerika****Die USA****A. VORBEREITUNG UND WISSENSWERTES**

1. Die USA als Fahrradland	137
2. Anreise, Einreise	137
3. Infos, Führer, Radbücher	138
4. Beste Reisezeiten, Klimate	140
5. US-Rad-Organisationen	142
6. US-Reisepartner, Gruppenreisen	144
7. Übernachtungsmöglichkeiten	145
8. Verpflegung	151
9. Geld, Post, Dies und Das	152
10. Rad und Ausrüstung	153
11. Mountainbiking in den USA	154
12. Transport mit Bussen, Bahn, Flugzeug	155
13. Das amerikanische Straßensystem	157
14. Straßen- und Radkarten	160
15. Verkehr	162

B. DIE USA PER RAD

1. Warum die USA?	163
2. Kein Platz für Radfahrer?	163
3. The American Way Of Cycling	164
4. Pannen, Ersatzteile, Reparaturen	165
5. Gastfreundschaft, Schlafen	167
6. Wetter, Kleidung	168

C. USA – REISETEIL

Die USA für Tourenfahrer	169
1. Die Pazifikküste: Washington, Oregon, Kalifornien	170
2. Der Westen: Utah, Arizona, Nevada	176
3. Die Neuengland-Staaten	180
4. Der Osten	182
5. Weitere US-Staaten	186
6. Transamerica, „Coast-to-Coast“	187

Canada und Alaska

1. Überblick, Radregionen	190
2. An- und Einreise, Klima und Reisezeiten	192
3. Karten und Bücher	193
4. Canada-Adressen und -Websites	193
5. Übernachten, Verpflegung	194
6. Rad und Ausrüstung	196
7. Straßen, Verkehr, Transport	196
8. Radfahren in Canadas Westen	198
9. Der Alaska-Highway	201
10. Alaska	204
11. Canadas Mitte und Osten	208
12. Maritimes	210

Mittelamerika

Mexiko	214
Guatemala	220
Kuba	224
Andere Länder Mittelamerikas	226

Südamerika

1. Überblick, An- und Rückreise	231
2. Die Anden, Klimate Südamerika	231
3. Einreisebestimmungen, Sprachen, Sicherheit	233
4. Unterkünfte, Verpflegung	234
5. Kultur, Lebensweise	235
6. Gesundheit	236
7. Rad und Ausrüstung	236
8. Geld, Post, Internet	237
9. Straßen, Städte, Transport	239
10. Sonstige Tips, Fotografieren	240
11. Südamerika Rundreise-Vorschläge	240
12. Karten, Reise- und Radführer	241
Argentinien	243
Brasilien	251
Chile	258
Paraguay	267
Uruguay	269
Venezuela	270
Bolivien	275
Peru	283
Ecuador	290
Kolumbien	294
Traumstraße Panamericana	302
Rad-Abenteuer Panamericana	304

Afrika

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, WISSENSWERTES

1. Überblick	313
2. Ziele, Erlebenswertes	313
3. Günstige Reise- und Radelzeiten in Afrika	314
4. Krisenstaaten- und Krisengebiete	314
5. Bücher und Reiseführer für Afrika-Radler	315
6. Afrika-Landkarten, Info-Quellen	317

B. TOUREN-TIPS FÜR AFRIKA

1. Fahrrad und Ausrüstung	319
2. Übernachten	320
3. Essen, Versorgung, Gesundheit	322
4. Währungen, Transport	324
5. Sprachen, Fotografieren	325
6. Die Tierwelt Afrikas	326

C. ROUTEN UND RADREISEN DURCH AFRIKA

1. Anreise	328
2. Gesamt-Afrikadurchquerungen	329
3. Afrikas Straßen und Pisten	331
4. In Afrika mit dem Rad unterwegs	332

D. NORDAFRIKA

Überblick	335
Radfahren in der Sahara und Nordafrika	336
Algerien	341
Ägypten	346
Marokko	351
Libyen	359
Tunesien	362
Sudan	364
Äthiopien	369

E. WESTAFRIKA UND SAHEL-LÄNDER

Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	373
Benin	376
Burkina Faso	377
Côte d'Ivoire (Elfenbeinküste)	378
Ghana	379
Kamerun	380
Mali	381
Mauretanien	384
Niger	388
Nigeria	389
Senegal	390
Togo	392

F. ZENTRAL- UND OSTAFRIKA

Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	393
Kenia	394
Tansania	399
Uganda	402
Gabun, Republik Kongo, Demokratische Republik Kongo (Zaire)	404

G. SÜDLICHES AFRIKA

Überblick	404
Radreisen im südlichen Afrika	406
Der große Süden Afrikas – Radreisebericht	408
Botswana	412
Lesotho	412
Madagaskar	414
Malawi	418
Moçambique	420
Namibia	422
Sambia	429
Simbabwe	430
Südafrika	432
Swaziland	436

Asien**A. PLANUNG, VORBEREITUNG, WISSENSWERTES**

1. Überblick	439
2. Reisen in Asien	439
3. Ziele und Routen	439
4. Beste Reisezeiten in Asien	442
5. Übernachten, Verpflegung	442
6. Gesundheit, Sprachen, Geld	442
7. Visa, Transport, Literatur, Internet	443

B. INDISCHER SUBKONTINENT

Indien	444
Kashmir, Zankar, Ladakh	459
Nepal	464
Pakistan	468
Sri Lanka	477
Bangladesh	484

C. OST- UND SÜDOSTASIEN

China	485
Tibet	506
Indonesien	511
Malaysia	518
Singapur	522
Thailand	523
Japan	528

Myanmar (Burma)	535
Laos	540
Kambodscha	545
Vietnam	549
Iran	556
Mongolei	563
Taiwan	570
Südkorea	573
Philippinen	577

D. GUS-STAAATEN

Überblick	580
Rußland	582
Turkmenistan	589
Usbekistan	595
Kirgistan	599
Tadschikistan	604
Durch die GUS-Staaten nach China, Nepal und Indien	605

E. Naher Osten

Türkei	606
Radreisebericht Syrien, Jordanien, Jemen, Oman	612
Jemen	616
Oman	618
Syrien	620
Jordanien	624
Libanon	627

Australien

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, WISSENSWERTES

1. Überblick, Landesnatur	631
2. Ein-, An- und Rückreise	631
3. Währung, Geld	633
4. Klima, Reisezeiten	633
5. Bevölkerung	634
6. Lebenskosten, Einkaufen	635
7. Essen und Trinken	635
8. Übernachten	636
9. Sicherheit, Gesundheit	638
10. Transport	638
11. Fahrrad für Australien-Touren	639
12. Ausrüstung	640
13. Literatur, Karten, Info-Adressen	641

B. RADFAHREN IN AUSTRALIEN

1. Straßennetz, Verkehr	644
2. Verkehrsregeln, Radfahren in Städten	645

3. Radfahren im Outback	645
4. Touren-Gebiete Australiens	648

C. RADZIELE IN AUSTRALIEN

1. Western Australia	648
2. Northern Territory	650
3. South Australia	651
4. Victoria	651
5. Tasmania	653
6. New South Wales	654
7. Queensland	655
8. Rund um Australien	656

Ozeanien

Neuseeland	658
Südsee-Inselstaaten	675
Western Samoa	679
Tonga	679
Fiji	680
Tahiti	681
Hawaii	681

Weltumradlungen

„Der kürzeste Weg zu sich selbst ...“	691
Interviews mit Weltumradlern	694
Ausrüstungslisten von globalen Radtouren	708
Bücher von globalen Radtouren	711
Das Ende einer langen Reise – Heimkehr	713

Anhang

Bikebild engl.	714
Register	715
Foto-Nachweis	717
Co-Autoren	719