

Inhalt

Fahrradurlaub

im Trend der Zeit

Ausrüstung	12
Reiserad	14
Gepäck	22
Bekleidung	27
Zelt, Schlafsack und Isomatte	35
Kocher und Geschirr	41
Sonstiges Zubehör	42

Vor der ersten Tour	44
Training	47
Checkliste	51
Packliste	54

Routenplanung	60
Kartenmaterial	63
Orientierung	66

Unterwegs	68
Verpflegung	72
Kleine Reparaturen	76
Tagebuch und Fotos	81
Körperliche Beschwerden	82

Übernachten	88
Zeltplatz	90
„Wildes Campen“	91
Pensionen	95
Hotels	95

Radfernwege in Deutschland	96
Ostseeküsten-Radweg	98
Mecklenburgischer Seenradweg	99
Weser-Radweg	100
Spree-Radweg	101
Münsterland (100 Schlösser Route)	102
NiederRhein-Route	103
Rhein-Radweg	104
Donau-Radweg	105
Altmühltal-Radweg	106
Bodensee-Königssee-Radweg	107

Im Ausland unterwegs	110
Belgien	112
Dänemark	113
Frankreich	114
Großbritannien	115
Irland	116
Italien	117
Luxemburg	118
Niederlande	119
Norwegen	120
Österreich	121
Schweden	122
Schweiz	123
Spanien	124

Links	125
--------------	-----