

Inhalt

Fahrradurlaub

im Trend der Zeit

Ausrüstung

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

Vor der ersten Tour

Training	44
Checkliste	47
Packliste	51
	54

Routenplanung

Kartenmaterial	60
Orientierung	63
	66

Unterwegs

Verpflegung	68
Kleine Reparaturen	72
Tagebuch und Fotos	76
Körperliche Beschwerden	81
	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
Altmühlatal-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
--------------	-----