
Inhaltsverzeichnis

Teil 1 - Vor der Reise

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, VORAUSSETZUNGEN

1. Einstimmung	20
2. Mit Sprachkenntnissen ist alles leichter.....	23
3. Spätere Vermarktung der Radreise	24
4. Mit oder ohne Partner auf die Radtour?	25

B. REISEZIELE, REISEZEITEN, FLÜGE

1. Wohin in die Welt?.....	31
2. Die besten Reisezeiten in den Kontinenten.....	33
3. Wieviel Geld braucht man?	35
4. Geld durch Jobben unterwegs?.....	36
5. Fahrradmitnahme im Flugzeug.....	37
6. Das richtige Ticket	40
7. Radfahren weltweit mit Radreise-Veranstaltern	41

C. INFORMATIONSBESCHAFFUNG, BÜCHER, KARTEN

1. Wie an neueste Länder-Infos gelangen?.....	43
2. Nachschlagwerke, Radzeitschriften, Radbücher.....	45
3. Die richtigen Reiseführer	47
4. Landkarten.....	50
5. Bücher- und Karten-Bezugsquellen.....	52

D. BÜROKRATIE, FINANZEN, VERSICHERUNGEN

1. Abwesenheits-Organisation.....	54
2. Stempel gehen - Paß, Visa, Ausweise, Papiere	54
3. Alles übers Geld bei Rad-Fernreisen	59
4. Post, Pakete, Telefon, Fax.....	66
5. Versicherungen.....	70

"The bicycle is the noblest invention of mankind" (William Saroyan)

E. MEDIZIN, GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG

1. Impfungen und Impfprogramme	73
2. Gesundheitsrisiken in verschiedenen Kontinenten.....	75
3. Tropenkrankheiten, andere Krankheitsgefahren.....	76
4. Beschwerden beim Radeln und ihre Abhilfe.....	79
5. Gesundheits-Vorsorge	81
6. Die richtige Ernährung	83

Teil 2 - Rad und Ausrüstung**A. DAS RAD**

1. Das Mountain-Bike	88
2. Das Trekking-Rad	89
3. Reise- und Rennräder	90
4. Ersatzteile, Wartung	91
5. Checkliste, diverse Tips	91
6. Gepäckträger I	93

B. RADZUBEHÖR

1. Rad und Rahmen.....	94
2. Felgen, Speichen, Reifen	95
3. Schläuche, Ventile, Luftpumpe	96
4. Schaltung	96
5. Kette, Tretlager, Pedale	97
6. Lenker, Bremsen, Sattel	98
7. Gepäckträger II, was sonst noch?	100
8. Ersatzteilversorgung, Rad- und Reparatur-Tips	101

C. AUSRÜSTUNG

1. Generelle Überlegungen.....	103
2. Gepäcktaschen	104
3. Zelt und Kocher	108
4. Schlafsack, Iso-Matte	110
5. Bekleidung, Schuhe	112
6. Trinkflaschen, Wasser, Licht	115
7. Fotoausrüstung, Fotografieren unterwegs	116
8. Dies und das	119
9. Jetzt wird gepackt, Reiseausrüstungsläden	120

Teil 3 - Unterwegs

A. SCHLAFEN, ESSEN, WEITERKOMMEN

1. Hotels, Youth Hostels	124
2. YMCA/YWCA, Studentenwohnheime.....	125
3. Hospitality Directories, Bed & Breakfast, Servas.....	127
4. Einladungen zum Übernachten	128
5. Campingplätze, wildes Campen	129
6. Anlaufstellen, Treffpunkte	131
7. Radtransportmöglichkeiten in den Kontinenten.....	131
8. Mit Schiffen weiter, überarbeiten	132

B. MIT DEM RAD DURCH EXTREM-REGIONEN

1. Durch Wüsten.....	134
2. In Schnee und Eis, Kälte	138
3. High-Ways - Radfahren im Hochgebirge, extreme Höhen	140
4. Wetter, Blitz und Winde	140

C. RADFAHREN IN 3.-WELT- UND ENTWICKLUNGSLÄNDERN

1. Einheimische, Fernradler und Tourismus	141
2. Grenzen	144
3. Beamte, Polizei, Schmiergeld.....	145
4. Fragen und Auskunft, Orientierung	146
5. Tips für Globo-Radlerinnen.....	147
6. Als Frau mit dem Rad in islamisch/hinduistischen Ländern	149

D. GEFAHREN

1. Verkehrsgefahren in anderen Weltteilen.....	156
2. Linksverkehr	158
3. Gefahr durch Hunde, Gefahr durch Schlangen	159
4. Diebstahl- und Überfallgefahren	160
5. Notsituation - was tun?	162

Liebe alles, was Dich davonträgt (Sprichwort der Beduinen)

Teil 4 - Kontinente und Länder

Nordamerika

Die USA

A. VORBEREITUNG, WISSENSWERTES

1. Die USA als Fahrradland	167
2. Anreise, Einreise.....	167
3. Infos, Führer, Radbücher	168
4. Beste Reisezeiten, Klimate	169
5. US-Rad-Organisationen	170
6. US-Reisepartner, Gruppenreisen	173
7. Übernachtungsmöglichkeiten	174
8. Verpflegung	179
9. Geld, Post, Dies und Das	181
10. Rad und Ausrüstung	182
11. Mountain Biking in den USA	183
12. Transport mit Bussen, Bahn, Flugzeug.....	184
13. Das amerikanische Straßensystem	186
14. Straßen- und Radkarten	188
15. Verkehr	191

B. DIE USA PER RAD

1. Warum die USA?	192
2. Kein Platz für Radfahrer?	192
3. The American Way Of Cycling.....	193
4. Pannen, Ersatzteile, Reparaturen.....	195
5. Gastfreundschaft, Schlafen	197
6. Wetter, Kleidung	198

C. USA - REISETEIL

Die USA für Tourenfahrer	199
1. Die Pazifikküste: Washington, Oregon, Kalifornien	202
2. Der Westen: Utah, Arizona, Kalifornien, Nevada.....	206

3. Die Neuengland Staaten	208
4. Der Osten	209
5. Weitere US-Staaten.....	210
6. Transamerica, "Coast-to-Coast"	211

Canada und Alaska

1. Überblick, Radregionen	215
2. An- und Einreise, Klima und Reisezeiten	215
3. Karten und Bücher.....	216
4. Übernachten, Verpflegung..	217
5. Rad und Ausrüstung	218
6. Straßen, Verkehr, Transport	219
7. Radfahren in Canadas Westen.....	219
8. Der Alaska-Highway	222
9. Canadas Mitte und Osten	225
10. Alaska	226

Mittelamerika

Mexiko	230
Guatemala	238
Andere Länder Mittelamerikas.....	240

Südamerika

1. Überblick, An- und Rückreise	247
2. Die Anden, Klimate Südamerika.....	248
3. Einreisebestimmungen, Sprachen, Sicherheit.....	249
4. Unterkünfte, Verpflegung	250
5. Kultur, Lebensweise	251
6. Gesundheit	252
7. Rad und Ausrüstung	252
8. Geld, Post	253
9. Straßen, Städte, Transport	254
10. Sonstige Tips, Fotografieren.....	255
11. Südamerika Rundreise-Vorschläge	255
12. Karten, Reise- und Radführer.....	257

Argentinien	258
Brasilien	268
Chile	275
Paraguay	285
Uruguay	287
Venezuela	288
Bolivien	293
Peru	302
Ecuador	309
Kolumbien	313
Traumstraße Panamericana	322
Rad-Abenteuer Panamericana	325

Afrika

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, WISSENSWERTES

1. Überblick	337
2. Ziele, Erlebenswertes	337
3. Günstige Reise- und Radelzeiten in Afrika	338
4. Krisenstaaten- und Krisengebiete	339
5. Bücher und Reiseführer für Afrika-Radler	341
6. Afrika-Landkarten, Info-Quellen	343

B. TOUREN-TIPS FÜR AFRIKA

1. Fahrrad und Ausrüstung	345
2. Übernachten	346
3. Essen, Versorgung, Gesundheit	349
4. Währungen, Transport	351
5. Sprachen, Fotografieren	352
6. Die Tierwelt Afrikas	353

C. ROUTEN UND RADREISEN DURCH AFRIKA

1. Anreise	357
2. Gesamt-Afrikadurchquerungen	357
3. Afrikas Straßen und Pisten	360
4. In Afrika mit dem Rad unterwegs	361

D. NORDAFRIKA

Radfahren in der Sahara und Nordafrika	367
Algerien	373
Ägypten	380
Marokko	384
Tunesien	390
Sudan	391

E. WESTAFRIKA UND SAHEL-LÄNDER

Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	394
Benin	397
Burkina Faso	398
Cote d'Ivoire (Elfenbeinküste)	399
Ghana	401
Kamerun	402
Mali	403
Niger	405
Nigeria	407
Senegal	408
Togo	409

F. ZENTRAL- UND OSTAFARIKA

Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	411
Kenya	413
Tanzania	418
Andere Länder: Congo, Uganda, Gabun, Zaire	419

G. SÜDLICHES AFRIKA

Überblick	421
Radreisen im südlichen Afrika	422
Der große Süden Afrikas - Radreisebericht	426
Malawi	432
Namibia	432
Südafrika	434
Zimbabwe	438
Andere Länder im Süden Afrikas	439

Asien

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, WISSENSWERTES

1. Überblick.....	443
2. Reisen in Asien.....	443
3. Ziele und Routen	444
4. Beste Reisezeiten in Asien	445
5. Übernachten, Verpflegung	446
6. Gesundheit, Sprachen, Geld	446
7. Visa, Transport, Literatur	447

B. INDISCHER SUBKONTINENT

Indien	449
Nepal	463
Pakistan	467

C. OST- UND SÜDOSTASIEN

China	475
Tibet.....	492
Indonesien	497
Malaysia/Singapur	505
Thailand	509
Japan	514

D. ANDERE LÄNDER ASIENS

Myanmar (Burma).....	522
Laos, Kambodscha, Vietnam.....	522
Iran.....	523
Mongolei	524
Philippinen	525
GUS-Staaten, Rußland.....	525
Taiwan.....	530

E. NAHER OSTEN

Türkei.....	532
Radreisebericht Syrien, Jordanien, Jemen, Oman	535
Jemen	542

Australien

A. PLANUNG, VORBEREITUNG, WISSENSWERTES

1. Überblick, Landesnatur.....	549
2. Einreise, Ausreise.....	550
3. Währung, Geld	551
4. Klima, Reisezeiten.....	552
5. Bevölkerung.....	553
6. Lebenskosten, Einkaufen	553
7. Essen und Trinken.....	554
8. Übernachten	554
9. Sicherheit, Gesundheit	557
10. Transport	558
11. Fahrrad für Australien-Touren	559
12. Ausrüstung	560
13. Literatur, Karten, Info-Adressen.....	561

B. RADFAHREN IN AUSTRALIEN

1. Straßennetz, Verkehr.....	563
2. Verkehrsregeln, Radfahren in Städten	565
3. Radfahren im Outback.....	565
4. Touren-Gebiete Australiens	568

C. RADZIELE IN AUSTRALIEN

1. Western Australia	570
2. Northern Territory	571
3. South Australia	572
4. Victoria.....	573
5. Tasmania	575
6. New South Wales	575
7. Queensland	577
8. Rund um Australien.....	578

Die längste Reise ist die zu sich selbst

Ozeanien

Neuseeland	580
Südsee-Inselstaaten	597
Western Samoa	600
Tonga	600
Fiji	601
Tahiti	602
Hawaii	602

Weltumradlungen

Weltumradler und Weltumradlungs-Routen	604
Interview mit Weltumradlern	607
Bücher und Ausrüstungsliste für Welttouren	613
Das Ende einer langen Reise - Heimkehr	616
Foto-Nachweis, Co-Autoren	617