
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. AUSTRÜSTUNG

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 (Sprichtwort 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 OSTAFRIKA

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