

<b>Vorwort .....</b>	<b>10</b>
<b>1   Backpacking.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Was ist Backpacking? .....</b>	<b>12</b>
<b>1.2 Für wen ist Backpacking das Richtige? .....</b>	<b>14</b>
<b>2   Vorbereitung.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Wahl des Landes .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1.1 Erfahrungen mit Reisen .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1.2 Reisedauer und -zeiten.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1.3 Klima .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1.4 Sprache.....</b>	<b>21</b>
<b>2.1.5 Budget .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.6 Muße oder Arbeit.....</b>	<b>24</b>
<b>2.2 Für Work &amp; Travel: Selbst planen oder mit einer Agentur.....</b>	<b>26</b>
<b>2.2.1 Mit einer Agentur .....</b>	<b>27</b>
<b>2.2.2 Alles selbst planen.....</b>	<b>29</b>
<b>2.2.3 Die Mischung macht`s .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3 Formalitäten .....</b>	<b>30</b>
<b>2.3.1 Dokumente.....</b>	<b>31</b>
<b>2.3.2 Versicherung .....</b>	<b>36</b>
<b>2.3.3 Gesundheit und Impfungen .....</b>	<b>41</b>
<b>2.3.4 Finanzen.....</b>	<b>43</b>
<b>2.4 Anreise .....</b>	<b>48</b>
<b>2.5 Richtig packen .....</b>	<b>53</b>
<b>2.5.1 Rucksäcke .....</b>	<b>53</b>
<b>2.5.2 Allgemeine Dinge, die du dabeihaben solltest...56</b>	<b>56</b>
<b>2.5.3 Technik .....</b>	<b>61</b>
<b>2.5.4 Sonstiges .....</b>	<b>64</b>
<b>2.5.5 Für die Hitze .....</b>	<b>66</b>
<b>2.5.6 Für die Kälte .....</b>	<b>67</b>
<b>2.5.7 Einpacken.....</b>	<b>69</b>

<b>3   Vor Ort.....</b>	<b>70</b>
<b>3.1 Ankunft.....</b>	<b>70</b>
<b>3.2 Übernachtungsmöglichkeiten .....</b>	<b>72</b>
<b>3.2.1 Hostel .....</b>	<b>73</b>
<b>3.2.2 Hotel .....</b>	<b>74</b>
<b>3.2.3 Motel .....</b>	<b>75</b>
<b>3.2.4 Pensionen .....</b>	<b>76</b>
<b>3.2.5 Private Zimmer und Wohnungen.....</b>	<b>76</b>
<b>3.2.6 Gastfreundschaftsnetzwerke.....</b>	<b>77</b>
<b>3.2.7 WWOOFing .....</b>	<b>78</b>
<b>3.2.8 Eigene Wohnung/Wohngemeinschaft.....</b>	<b>78</b>
<b>3.2.9 Campingplätze .....</b>	<b>79</b>
<b>3.2.10 Auto/Mietauto.....</b>	<b>80</b>
<b>3.3 Unterwegs.....</b>	<b>81</b>
<b>3.3.1 Flugzeug .....</b>	<b>82</b>
<b>3.3.2 Zug .....</b>	<b>82</b>
<b>3.3.3 Bus.....</b>	<b>83</b>
<b>3.3.4 Auto .....</b>	<b>84</b>
<b>3.3.5 Trampen &amp; Mitfahrgelegenheit .....</b>	<b>88</b>
<b>3.3.6 Motorrad/Roller .....</b>	<b>89</b>
<b>3.3.7 Fähre .....</b>	<b>90</b>
<b>3.3.8 Fahrrad.....</b>	<b>91</b>
<b>3.3.9 Wandern.....</b>	<b>92</b>
<b>3.3.10 Verkehrsregeln .....</b>	<b>93</b>
<b>3.4 Reisekasse aufbessern .....</b>	<b>94</b>
<b>3.4.1 Arbeiten ohne Bezahlung.....</b>	<b>100</b>
<b>3.5 Sicherheit.....</b>	<b>102</b>
<b>4   Zurück zu Hause .....</b>	<b>108</b>

<b>5   Länderinformationen und Erfahrungsberichte.....</b>	<b>110</b>
<b>5.1 Afrika .....</b>	<b>110</b>
<b>5.1.1 Marokko.....</b>	<b>110</b>
5.1.1.1 Erfahrungsbericht .....	111
<b>5.1.2 Südafrika .....</b>	<b>116</b>
5.1.2.1 Erfahrungsbericht.....	116
<b>5.2 Asien .....</b>	<b>122</b>
<b>5.2.1 China.....</b>	<b>122</b>
5.2.1.1 Länderspezifische Hinweise .....	122
<b>5.2.2 Indien .....</b>	<b>128</b>
5.2.2.1 Erfahrungsbericht .....	128
<b>5.2.3 Indonesien .....</b>	<b>134</b>
5.2.3.1 Erfahrungsberichte .....	134
<b>5.2.4 Japan .....</b>	<b>145</b>
5.2.4.1 Erfahrungsbericht.....	145
<b>5.2.5 Laos.....</b>	<b>153</b>
5.2.5.1 Erfahrungsberichte .....	153
<b>5.2.6 Thailand.....</b>	<b>158</b>
5.2.6.1 Erfahrungsbericht .....	158
<b>5.2.7 Vietnam .....</b>	<b>164</b>
5.2.7.1 Länderspezifische Hinweise .....	164
<b>5.3 Europa .....</b>	<b>170</b>
<b>5.3.1 Baltikum .....</b>	<b>170</b>
5.3.1.1 Länderspezifische Hinweise.....	171
<b>5.3.2 Finnland .....</b>	<b>178</b>
5.3.2.1 Länderspezifische Hinweise .....	178
<b>5.3.3 Irland.....</b>	<b>183</b>
5.3.3.1 Länderspezifische Hinweise .....	183
5.3.3.2 Erfahrungsbericht.....	186
<b>5.3.3 Italien.....</b>	<b>189</b>
5.3.4.1 Länderspezifische Hinweise .....	189
<b>5.3.5 Portugal.....</b>	<b>192</b>
5.3.5.1 Erfahrungsbericht.....	192

<b>5.3.6</b> Schweden .....	198
5.3.6.1 Länderspezifische Hinweise .....	198
<b>5.3.7</b> Spanien .....	203
5.3.7.1 Erfahrungsbericht .....	203
<b>5.4</b> Nordamerika .....	210
<b>5.4.1</b> Kanada .....	210
5.4.1.1 Länderspezifische Hinweise .....	210
<b>5.4.2</b> USA .....	216
5.4.2.1 Länderspezifische Hinweise .....	216
<b>5.5</b> Südamerika .....	222
<b>5.5.1</b> Argentinien .....	222
5.5.1.1 Länderspezifische Hinweise .....	222
<b>5.5.2</b> Bolivien .....	228
5.5.2.1 Erfahrungsbericht .....	228
<b>5.5.3</b> Brasilien .....	234
5.5.3.1 Länderspezifische Hinweise .....	234
<b>5.5.4</b> Costa Rica .....	238
5.5.4.1 Länderspezifische Hinweise .....	238
<b>5.6</b> Ozeanien .....	242
<b>5.6.1</b> Australien .....	242
5.6.1.1 Erfahrungsberichte .....	242
<b>5.6.2</b> Neuseeland .....	258
5.6.2.1 Erfahrungsbericht .....	258
<b>6</b>   Anhang .....	269
<b>6.1</b> Nützliche Literaturadressen .....	269