

Kapitel 01: Was ist Bikepacking? 6

- 12 Für wen und wofür steht das Buch?
- 14 Was ist Bikepacking? Der Reiz des Abenteuers auf zwei Rädern

Kapitel 02: Welches Bike ist fürs Bikepacking geeignet? 16

- 18 Für Schotter & Straße: Gravelbikes
- 22 Das Hardtail-Mountainbike – Dein Begleiter für abenteuerliches Bikepacking
- 24 Trekkingbikes: Unterschätzte Allrounder
- 26 Fatbikes: Die Offroad-Monster fürs Bikepacking
- 28 Komfort trifft Effizienz – Sitzposition & Sattel

Kapitel 03: Das richtige Equipment für Bikepacking-Touren 30

- 32 Bikepacking-Equipment: So wenig wie möglich, so viel wie nötig

Kapitel 04: Bikepacking-Taschen – Welche gibt's & was kommt wohin? 36

- 38 Bikepacking-Taschen – flexibel, leicht und abenteuerbereit
- 40 Übersicht aller Taschen am Rahmen
- 42 Die Lenkertasche – leicht packen, clever verstauen
- 44 Die Rahmentasche – effizienter Stauraum im Herzen deines Bikes
- 46 Der Kofferraum fürs Bikepacking – die Satteltasche

Kapitel 05: Draußen zu Hause – übernachten beim Bikepacking 48

- 50 Ein gescheitertes Dach über dem Kopf – das richtige Zelt
- 52 Ultraleichte Zeltalternative – Hängematte und Tarp
- 56 Schutz gegen Kälte – Isomatten
- 58 Optimal eingepackt – Schlafsäcke
- 60 Trekkingcamps & Co. – was ist erlaubt, was nicht?

Kapitel 06: Kochen beim Bikepacking – leicht, kompakt, lecker 64

- 66 Spiritus, Gas oder Feuer – nicht nur eine Frage des Geschmacks
- 70 Leicht, kompakt, praktisch – das perfekte Geschirr fürs Bikepacking
- 72 Energie für die Trails – Ernährung unterwegs

Kapitel 07: Schicht für Schicht – optimale Kleidung für jedes Wetter 74

- 76 Von Kopf bis Fuß – warum die richtige Kleidung für Bikepacker essenziell ist
- 78 Schichtbetrieb – richtig layern
- 80 Leicht, wetterfest, atmungsaktiv – die optimale Oberbekleidung
- 82 Bequem im Sattel – Bikehosen & Pads
- 84 Sicher und stilvoll unterwegs: unverzichtbare Accessoires fürs Bikepacking

Kapitel 08: Navigationslösungen für Bikepacker 86

- 88 Nie wieder verirren – warum Navigation essenziell ist
- 90 Routenplanung – darauf solltest du achten
- 94 Bahn und Co. – Tipps für eine nachhaltige Anreise

Kapitel 09: Nachhaltig unterwegs – Natur und Umwelt respektieren 98

- 100 Wild & frei – sicher und naturbewusst campieren
- 104 6 Strategien zur Müllvermeidung
- 106 Nachhaltige Anreise

Kapitel 10: Bikepacking-Hacks – clever packen, easy reisen 108

- 110 Die perfekte Packstrategie
- 114 14 Hacks für ein entspanntes Bikepacking-Abenteuer
- 118 Reparatur- und Notfallkits für unterwegs
- 122 Fehler, die dir beim Bikepacking nicht passieren sollte

Kapitel 11: Besondere Spots & Routen für Bikepackingabenteuer 124

- 126 Einmal Schlammbaden, bitte!
- 130 Traumrouten von leicht bis hart

Kapitel 12: Frostige Abenteuer – Bikepacking im Winter meistern 136

- 139 Glossar