

Prolog: Erholung pur – Radreisen

	7
1. Wie finde ich die richtige Radreise?	8
1.1 Wichtige Entscheidungen	9
1.2 Radreiseorganisation	12
1.3 Ideenfindung	16
2. Wie plane ich eine Radreise?	26
2.1 Planungsgrundlagen	27
2.2 Unterkünfte	42
Exkurs: Radreisen mit Kindern	45
2.3 Tourenplanung	47
3. Habe ich das richtige Fahrrad?	55
3.1 Reisetaugliche Fahrradtypen	56
3.2 Grundlegende Anforderungen	59
3.3 Kein Fahrradkauf ohne Probefahrt	64
3.4 Komponenten	64
3.5 Fahrradanhänger	79
4. Was brauche ich für die Tour?	81
4.1 Taschen	81
4.2 Radcomputer	84
4.3 GPS-Geräte	85
4.4 Dynamolader	86

4.5 Diebstahlschutz	87
4.6 Werkzeug	88
4.7 Reise-Utensilien	89
4.8 Smartphone-Apps	92
5. Was ziehe ich an?	94
5.1 Hosen und Beinlinge	94
5.2 Shirts und Armlinge	95
5.3 Schuhe und Socken	96
5.4 Regenbekleidung	97
5.5 Fahrradweste	100
5.6 Accessoires	100
5.7 Helm	101
5.8 Fahrradbrille	102
6. Was brauchen Camper zusätzlich?	103
6.1 Zelt und Zubehör	103
6.2 Schlafsack und Isomatte	104
6.3 Kochutensilien und Lebensmittel	105
6.4 Waschutensilien	107
7. Wie bereite ich mich vor?	108
7.1 Fahrrad	108
7.2 Fahrer-Tuning	113
7.3 Regenbekleidung	118

7.4 Kartenmaterial, GPS-Gerät und Smartphone	119
7.5 Campingausrüstung	121
7.6 Auslandsreisen	122
8. Checklisten: Nichts vergessen?	125
8.1 Fahrrad	125
8.2 Bekleidung	126
8.3 Waschutensilien, Kosmetik etc.	127
8.4 Wertsachen, wichtige Dokumente und Infos	127
8.5 Reiseapotheke	128
8.6 Campingzubehör	128
8.7 Lebensmittel	129
8.8 Nützliche Dinge	129
9. Wie belade ich mein Fahrrad richtig?	130
9.1 Weniger ist mehr – die Packstrategie	130
9.2 Wie viel darf es denn sein?	131
9.3 Gewicht und Volumen reduzieren	131
9.4 Das Zimmersystem – Fühlen Sie sich wie zu Hause	133
9.5 Wie werden die einzelnen Taschen gepackt?	134
9.6 Wie wird die Last am Fahrrad verteilt?	135
9.7 Probepacken und Probefahren	136

10. Was muss ich unterwegs beachten?	137
10.1 Etappendetails	137
10.2 Sicherheit beim Fahren	138
10.3 Fahrradmitnahme im Zug	139
10.4 Fahrradwartung unterwegs	140
10.5 Praktische Tipps	141
10.6 Spaßverderber	144
11. Was sollte ich nach der Tour erledigen?	150
11.1 Fahrrad und Zubehör	150
11.2 Regenbekleidung	151
11.3 Campingausrüstung	151
11.4 Tour-Dokumentation	151
12. Stichwortverzeichnis	153