

# Inhalt

|  |            |
|--|------------|
| <b>vorweg</b>  | <b>7</b>   |
| <b>tief in den Osten ...</b>                         |            |
| Aller Anfang ist gar nicht so schwer                 | 11         |
| Kaliningrad – Grenzerfahrung & erste Freunde         | 17         |
| Weiter durchs Baltikum: Litauen und Lettland         | 27         |
| Russland - aller Anfang ist doch nicht so einfach    | 41         |
| Zentralrussland – Zwiebeltürme, Wolga & Co           | 48         |
| Ural – Zähne zusammenbeißen und durch                | 70         |
| Sibirien – die herbeigesehnte Tiefebene              | 83         |
| Zeit für Urlaub – ein Abstecher nach Tuwa            | 107        |
| Endspurt   | 131        |
| <b>tief im Osten ...</b>                             |            |
| Am Baikal – einfach unglaublich                      | 141        |
| Winterschlaf – oder was macht man in Sibirien sonst? | 160        |
| Feiertage  | 181        |
| Winterausflüge: glatte walenki & eisfester Wanjuscha | 192        |
| Der Abschied naht                                    | 210        |
| <b>tief aus dem Osten ...</b>                        |            |
| Zwar traurig, aber endlich wieder unterwegs          | 215        |
| Durch die Steppe Kasachstans                         | 218        |
| Wanjuscha wird krank                                 | 227        |
| Wir radeln nach Kirgisistan                          | 233        |
| Rund um den Issyk-Köl gibt es Überraschungen         | 242        |
| Durch die Berge ins Ferganatal                       | 252        |
| Usbekistan – Land der Extreme                        | 258        |
| Kasachstan, diesmal mehr Wüste als Steppe            | 277        |
| Nochmal ein Stückchen Russland                       | 281        |
| Zivilisationsschock auf der Krim & erholsame Ukraine | 288        |
| Vertrautes Polen                                     | 296        |
| „Willkommen“ in Deutschland                          | 303        |
| <b>Häufig verwendete russische Begriffe</b>          | <b>310</b> |