

Inhalt

vorweg	7
tief in den Osten ...	
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
tief im Osten ...	
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
tief aus dem Osten ...	
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
Häufig verwendete russische Begriffe	310