

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 Vor der Reise	13	Teil 2 Rad und Ausrüstung	75
A Planung, Vorbereitung und Voraussetzungen	14	A Das Rad	76
1. Einstimmung	14	1. Das Mountainbike	77
2. Mit Sprachkenntnissen ist alles leichter	16	2. Das Trekkingrad	77
3. Spätere Vermarktung der Radreise	17	3. Fahrradkomponenten	77
4. Mit oder ohne Partner auf die Radtour?	17	4. Ein Plädoyer für das Liegerad	82
B Reiseziele, Reisezeiten, Flüge	20	B Radzubehör	83
1. Wohin in die Welt?	20	1. Grundausrüstung	83
2. Die besten Reisezeiten in den Kontinenten	21	2. Ersatzteile und Wartung	84
3. Zeitbedarf, Reisedauer	23	3. Gepäckanhänger	86
4. Fahrradmitnahme im Flugzeug	23	C Sonstige Ausrüstung	87
5. Das richtige Ticket	26	1. Generelle Überlegungen	87
6. Radfahren weltweit mit Radreise-Veranstaltern	28	2. Campingausrüstung	88
C Informationsbeschaffung, Bücher, Karten	28	3. Kleidung	90
1. Wie an neueste Länder-Infos gelangen?	28	4. Weitere nützliche Dinge	92
2. Infos aus dem Internet	29	5. Akkus laden unterwegs	93
3. Reiseführer	31	6. Fotoausrüstung	93
4. Sonstige nützliche Bücher	33	Teil 3 Unterwegs	95
5. Landkarten	34	A Schlafen, Essen, Weiterkommen	96
6. GPS-Einsatz auf Radreisen	37	1. Hotels und Hostels	96
7. Google Earth und Google Maps	46	2. Organisationen, Wohnheime	98
D Bürokratie, Finanzen, Versicherungen	47	3. Hospitality Directories, Bed & Breakfast	98
1. Abwesenheits-Organisation	47	4. Einladungen zum Übernachten	99
2. Stempeln gehen – Pass, Visa, Ausweise, Papiere	48	5. Camping	100
3. Alles übers Geld bei Rad-Fernreisen	52	6. Anlaufstellen, Treffpunkte	101
4. Kommunikation – E-Mail, Post, Fon und Fax	58	7. Radtransportmöglichkeiten	101
5. Versicherungen	64	8. Mit Schiffen weiter, überarbeiten	102
E Medizin, Gesundheit, Ernährung	65	B Mit dem Rad durch Extrem-Regionen	104
1. Medizinische Vorsorge, Impfungen	65	1. Durch Wüsten	104
2. Gesundheitsrisiken in verschiedenen Kontinenten	66	2. In Schnee und Eis, Kälte	106
3. Tropenkrankheiten und andere Krankheitsgefahren	66	3. High-Ways – Radfahren im Hochgebirge, extreme Höhen	107
4. Beschwerden beim Radeln und ihre Abhilfe	70	4. Wetter, Blitz und Winde	108
5. Gesundheits-Vorsorge	71	C Radfahren in Dritt Welt- und Entwicklungsländern	109
6. Die richtige Ernährung	72	1. Einheimische, Fernradler und Tourismus	109

D Gefahren	118	B Canada / Alaska – Reiseteil.....	182
1. Verkehrsgefahren in anderen Weltteilen	118	1. Radfahren in Canadas Westen	182
2. Linksverkehr	119	2. Der Alaska Highway	187
3. Gefahr durch Hunde, Gefahr durch Schlangen	120	3. Alaska	189
4. Diebstahl- und Überfallgefahren	121	4. Canadas Mitte und Osten	193
5. Notsituation – was tun?	123	5. Maritimes.....	196
Teil 4 Kontinente und Länder	125	Mittelamerika	199
Nordamerika	127	Überblick, Gemeinsamkeiten	201
Die USA.....	127	Mexiko	202
A Vorbereitung und Wissenswertes	127	Guatemala	209
1. Die USA als Fahrradland	127	Cuba	212
2. An- und Einreise	127	Dominikanische Republik und Haiti.....	214
3. Beste Reisezeiten, Klimate	129	Andere Länder Mittelamerikas.....	216
4. Geld – Cash or Credit Card?	130		
5. Übernachten	131		
6. Verpflegung	135		
7. Rad und Ausrüstung	136		
8. Bücher, Karten, Internet.....	138		
9. Rad-Organisationen und weitere Radler-Informationsquellen	140		
10. US-Reisepartner, Gruppenreisen	143		
B Radfahren in den USA	144	Südamerika	221
1. The American Way of Cycling	144	A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	223
2. Das amerikanische Straßensystem	150	1. Überblick, An- und Rückreise	223
3. Verkehr.....	151	2. Die Anden, Klimate Südamerikas	223
4. Zwischentransport	152	3. Einreisebestimmungen, Sprachen, Sicherheit	224
5. Mountainbiking in den USA	154	4. Unterkünfte, Verpflegung.....	225
C USA – Reiseteil	155	5. Kultur, Lebensweise.....	226
Die USA für Tourenfahrer.....	155	6. Gesundheit	227
1. Die Pazifikküste: Washington, Oregon, California.....	157	7. Rad und Ausrüstung	227
2. Der Westen: Utah, Arizona, Nevada.....	161	8. Geld, Post, Internet	228
3. Die Neuengland-Staaten	163	9. Straßen, Städte, Transport	229
4. Der Osten und der Süden	165	10. Sonstige Tipps, Fotografieren	230
5. Weitere US-Staaten und Regionen	169	11. Rundreise-Vorschläge	230
6. Transamerica, „Coast-to-Coast“	170	12. Bücher, Karten, Internet-Infos	231
Canada und Alaska	173	B Länder-Infos, Reiseteil.....	233
A Vorbereitung und Wissenswertes....	173	Argentinien.....	233
1. Überblick, Radregionen.....	173	Chile.....	240
2. An- und Einreise, Geld.....	176	Bolivien	249
3. Klima und Reisezeiten	176	Peru	258
4. Bücher, Karten, Internet.....	177	Ecuador	264
5. Übernachten, Verpflegung.....	178	Kolumbien	269
6. Rad und Ausrüstung	180	Venezuela.....	273
7. Straßen, Verkehr	180	Brasilien	277
8. Zwischentransport.....	181	Übrige südamerikanische Länder	283
		Traumstraße Panamericana.....	286
Afrika	295		
A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	299		
1. Überblick	299		
2. Ziele, Erlebenswertes	300		
3. Günstige Reise- und Radelzeiten in Afrika	300		
4. Krisenstaaten und Krisengebiete.....	301		
5. Bücher, Karten, Internet.....	302		

B Touren-Tipps für Afrika	305
1. Fahrrad und Ausrüstung	305
2. Übernachten	306
3. Essen, Versorgung, Gesundheit	308
4. Währungen	310
5. Transport	311
6. Ethnien, Sprachen, Fotografieren	311
7. Die Tierwelt Afrikas	312
C Routen und Radreisen durch Afrika	314
1. Anreise	314
2. Gesamt-Afrikadurchquerungen	315
3. Afrikas Straßen und Pisten	317
4. In Afrika mit dem Rad unterwegs	319
D Nordafrika	322
Überblick	322
Radfahren in der Sahara und Nordafrika	323
Marokko	326
Algerien	333
Tunesien	338
Libyen	340
Ägypten	342
Sudan	348
E Westafrika und Sahel-Länder	353
Überblick	353
Mauretanien	355
Senegal und Gambia	360
Guinea	363
Guinea-Bissau	367
Sierra Leone	368
Liberia	370
Mali	371
Niger	374
Burkina Faso	376
Côte d'Ivoire (Elfenbeinküste)	378
Ghana	379
Togo	381
Benin	382
Nigeria	383
F Zentral- und Ostafrika	387
Überblick Zentralafrika	387
Durch die Vierte Welt:	
Zentralafrikanische Republik und	
Demokratische Republik Kongo	387
Weitere zentralafrikanische Länder:	
Kamerun, Gabun,	
Angola, Republik Kongo	392
Überblick Ostafrika	395
Äthiopien	396
Eritrea, Djibouti, Somalia	400
Kenia	403
Uganda	406
Ruanda	411
Tansania	414
Madagaskar	418
Insel-Ziele:	
Mauritius, Rodrigues, Réunion	422
G Südliches Afrika	424
Überblick	424
Radreisen im südlichen Afrika	425
Sambia	428
Malawi	430
Moçambique	432
Simbabwe	433
Botswana	435
Namibia	437
Südafrika	443
Lesotho	447
Swaziland	449
Asien	451
A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	453
1. Überblick	453
2. Reisen in Asien	453
3. Ziele und Routen	454
4. Beste Reisezeiten in Asien	455
5. Übernachten, Verpflegung, Weiterkommen	455
6. Gesundheit, Sprachen, Geld	456
7. Literatur, Karten, Internet	456
B Naher Osten / Orient	459
Türkei	459
Syrien	466
Libanon	470
Israel	472
Jordanien	474
Saudi-Arabien	478
Jemen	481
Oman	485
Vereinigte Arabische Emirate	487
Iran	488
C GUS-Staaten / Zentralasien	493
Russland (asiatischer Teil)	494
Die Kaukasus-Republiken:	
Georgien, Armenien, Aserbaidschan	504
Kasachstan	510
Turkmenistan	515
Usbekistan	518
Kirgisistan	525
Tadschikistan	530
Afghanistan	534
D Indischer Subkontinent	537
Pakistan	537
Indien	545
Nepal	560

Bhutan	564	3. Radfahren im Outback.....	677
Bangladesh	565	4. Schlangen, Spinnen und andere Tierchen.....	680
Sri Lanka	566		
E Zentral- und Ostasien	573	C Radziele in Australien	681
China	573	1. Western Australia.....	681
Tibet.....	591	2. Northern Territory.....	682
Mongolei	596	3. South Australia	684
Südkorea	601	4. Victoria.....	684
Japan	606	5. Tasmanien	687
Taiwan	614	6. New South Wales	688
F Südostasien	617	7. Queensland	689
Indonesien	617	8. Rund um Australien	690
Malaysia und Singapur	625		
Thailand	629		
Kambodscha	634		
Laos	639		
Vietnam	644		
Myanmar (Burma)	653		
Philippinen	658		
Australien	663		
A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	665		
1. Überblick, Landesnatur	665		
2. Ein-, An- und Rückreise.....	666		
3. Währung, Geld.....	667		
4. Klima, Reisezeiten	667		
5. Bevölkerung.....	668		
6. Lebenskosten, Einkaufen	668		
7. Essen und Trinken	669		
8. Übernachten	669		
9. Sicherheit, Gesundheit	671		
10. Transport	672		
11. Fahrrad für Australien-Touren	673		
12. Ausrüstung	674		
13. Bücher, Karten, Internet.....	674		
14. Australische Touring-Clubs und Rad-Organisationen	675		
B Radfahren In Australien	676		
1. Straßennetz, Verkehr	676		
2. Verkehrsregeln, Radfahren in Städten.....	677		
		Neuseeland und Ozeanien	691
		Neuseeland	693
		Südsee-Inselstaaten	709
		Western Samoa	712
		Tonga	713
		Fiji	713
		Tahiti	714
		Hawaii	715
		Weltumradlungen	722
		Bücher und Websites von globalen Radtouren	722
		Weltumradlungs-Routen	724
		Lebenszeit-Reiseradler Tilmann Waldthaler: Interview und Tipps	725
		Welttradler Heinz Stücke	734
		Das Ende einer langen Reise – Heimkehr	736
		Anhang	737
		Fahrradteile auf Englisch	738
		Die Autoren und Co-Autoren	739
		Die Fotografen.....	746
		Register	747