

Inhalt

Vorwort	8
Kaufberatung	11
Wo informieren?	12
Gebraucht, Sonderangebote und Versandhändler	13
Wie viel Geld ausgeben?	17
Einsatzgebiet und Radtypen	18
Rahmen	24
Gabel	29
Sattel und Sattelstütze	31
Antrieb	32
Rad erleichtern	35
Bremsen	37
Felgen, Naben, Achsen,	37
Schutzbleche, Kettenschutz, Reifen	41
und Schläuche	41
Vorbau/Lenker/Bar Ends/Griffe	49
Sattel	54
Taschen	57
Gepäckträger	60
Flaschenhalter	62
Pedale	64
Schloss	66
Licht	70
Ständer	73
Ersatzteile, Werkzeug und	73
Luftpumpe	73
Bikepacking	78
Auf der Reise	83
Schlafen	83
Kochen und Essen	90
Kleidung	93
Waschen	101
Elektronik und Karten	103
Übersicht Radgewichte	104
Transport	109

Ergonomie	110
Allgemeine Überlegungen	111
Rahmen	111
Einstellungen	114
Vorbau/Lenker	116
Lenkerbreite und -form	116
Lenkergriffe	117
Sattelstützen	118
Sattel	118
Schuhe	120
Links und Literatur	121
Index	125