

Vorwort

I.	Geschichte. Von Iwan dem Schrecklichen bis Putin	5
II.	Land und Leute	11
	➤ Das Land – Facts & Figures	11
	➤ Leben in Russland	17
III.	Allgemeine Reisetipps	31
	➤ Sicherheit in Russland und beim Reisen	32
	➤ An-/ Abreise und Inlandsverbindungen	33
	➤ Ein paar Tipps fürs Reisen	36
	➤ Reisen in Russland:	
	Unkompliziert, wenn auch Sie unkompliziert sind	37
	➤ Travelgepäck für eine Woche	40
III.	Der Westen. Vom Weissen Meer zum Ural	43
	➤ Der Goldene Ring	43
	➤ Von Moskau nach St. Petersburg. 700km auf der M10/ E105	71
	➤ Die „großen Seen“ im nördlichen Russland	77
	➤ Zum Solowezki Kloster im Weissen Meer	89
	➤ Workuta. Östlichste Stadt Europas, Strafgefangenenlager, Kohlebergbau und mehr	101
	➤ Makarjewo. Angeln und mehr auf der Wolga	113
	➤ Durch das Land der Kosaken und Kalmücken	121
	➤ Naturpark Wolgadelta	151
	➤ Naturpark südlicher Kaukasus	161
	➤ Zwischen Europa und Asien. In der Tscheljabinsk Region	183
	➤ Durch das wilde Baschkortostan.	
	Im Naturreservat Schulgan-Tasch	197
	➤ Zum Barneo Ice Camp und weiter zum Nordpol	211

IV.	Der Osten. Von Sibirien zum Pazifik	215
➤	Taiga und Tundra. Von Jekaterinburg in das Jamal-Gebiet	215
➤	Auf den Spuren von Alexander von Humboldt. Vom Ural zum Altai	231
➤	„Rafting“ auf dem Fluss Mana in der Krasnojarsk Region	257
➤	Faszination Baikalsee. Sommer und Winter	267
➤	Vom Baikalsee zum Pazifik	305
➤	Exkursion auf der Lena. Zu den Lenafelsen	331
➤	Auf der Lena zum Polarmeer. 1.200km flussabwärts nach Tiksi	349
➤	Auf der Kolyma Trasse. Zum Kältepol nach Oimjakon	357
➤	Am Ende der West-Ost-Magistrale. Magadan am Pazifik	383
➤	Kamtschatka. Insel der Vulkane und Bären	399
➤	Skisafari auf Kamtschatka	439

Anhang

•	Deutsche Vertretungen in der Russischen Föderation	441
•	Nützliche Telefonnummern	443
•	Medizinische Versorgung. Insbesondere für Ausländer in Moskau	443

Literatur