

**Den ersten Schritt wagen** s. 11

---

**Sich selbst hinterfragen und von anderen Frauen inspirieren lassen** s. 25

---

**Selbstvertrauen gewinnen und abschalten – von ersten Ausflügen zu ersten Herausforderungen** s. 49

---

**Den öffentlichen Raum zurückerobern – erst mit dem Rad zur Kneipe, dann überallhin** s. 77

---

**Sein Training intensivieren, sich und andere herausfordern – die erste sportliche Challenge** s. 99

---

**Seine Komfortzone verlassen und ins Blaue fahren – wie das Reisen zum Abenteuer wird** s. 139

---

**Keine Angst vor der Technik haben und selbständig sein** s. 187

# PORTRÄTS

- S. 30 **Adrienne**, Langstreckenfahrerin
- S. 42 **Masomah**, kleine Königin von Kabul
- S. 44 **Neža**, Sister in the Wild
- S. 54 **Véro**, Ausflüge mit Freundinnen
- S. 56 **Marie**, eine Familiengeschichte
- S. 66 **Sophie**, Räder und Menschen
- S. 82 **Jacqueline**, die Dame auf dem Fahrrad
- S. 88 **Franzi**, Radfahren verbindet
- S. 94 **Maïa** und die Cycling Geckos aus Kairo
- S. 110 **Jeanne**, Reisende, Wettkämpferin und Mama
- S. 122 **Lael**, internationale Bikepacking-Ikone
- S. 134 **Héloïse**, eine Ironwoman voller Bescheidenheit
- S. 144 **Sophie**, von der Bad Bikers Crew nach Lateinamerika
- S. 154 **Gaëlle**, Spezialistin für Langstrecken-Radreisen
- S. 172 **Johanna**, Wegbereiterin und Botschafterin
- S. 182 **Jenny**, die Frau, die ganz allein und in Rekordzeit die Welt umrundete
- S. 192 **Livia**, im Dienst der Emanzipation
- S. 200 **Swanee**, Fachfrau für handgefertigte Fahrradrahmen

# PRAKTISCHE INFOS

- S. 18 Das **richtige Fahrrad** auswählen
- S. 21 Wie schütze ich mich vor **Verletzungen**?
- S. 23 Welches **Werkzeug** nehme ich mit, wenn ich allein fahre?
- S. 51 **Bei Regen** fahren
- S. 53 Eine **Route planen**
- S. 62 **Pipi-Pause**: Tipps für unterwegs
- S. 64 Wie funktioniert die **Gangschaltung** meines Fahrrads?
- S. 74 Was bringen **Klickpedale**?
- S. 75 Was man auf **Radtouren** meiden sollte
- S. 81 Was brauche ich, um **in der Stadt** sicher Rad zu fahren?
- S. 85 Radfahren **mit Kindern**
- S. 87 Intermodaler Verkehr: Wie nehme ich mein **Rad im Zug** mit?
- S. 97 **Risiken in der Stadt**, auf die es zu achten gilt
- S. 104 Unterwegs **essen und trinken**
- S. 109 Radfahren während der **Periode**
- S. 114 **Training** in anderen Umständen
- S. 136 Die besten **Bikepacking-Abenteuer**
- S. 137 Was man **bei intensivem Training** vermeiden sollte
- S. 143 Wie man **unterwegs** ein gewisses Maß an **Hygiene** beibehält
- S. 151 **Elektronische Geräte** aufladen
- S. 153 Wie **verpflegt** man sich **unterwegs**?
- S. 162 Die richtige Ausrüstung, um **im Freien zu übernachten**
- S. 167 Unterwegs zur Zeit der **Hundstage**
- S. 174 **Wie packt man** möglichst sinnvoll und platzsparend?
- S. 188 Wie repariert man einen **Platten**?
- S. 190 **Wie pflegt man** sein Fahrrad?
- S. 195 Wie finde ich **den richtigen Schlauch** für mein Fahrrad?
- S. 196 **Tubeless**, was ist das?
- S. 199 **Der Rahmen** – eine kleine Materialkunde
- S. 202 Noch mehr **Abenteuer ...**

# TOUREN

- S. 73 **VENNBAHN-RADWEG**
- S. 93 **SPREEWEG-RUNDE DURCH BERLIN**
- S. 121 **TUSCANY TRAIL**
- S. 129 **RADWEG DEUTSCHE EINHEIT**
- S. 165 **RADFERNWEGE DEUTSCHLANDS**
- S. 181 **DREI-SEEN-RUNDE IM SALZKAMMERGUT**