

VORWORT

- 4 *Ein Hoch auf die Langsamkeit*

REISEN

- 16 *Auf Forellensuche entlang Nidd*
24 *Asturien*
30 *Wochenendtrip von Stadt zu Stadt*
36 *Fränkisches Hinterland*
40 *Von Seattle nach Portland*
46 *Stockholm, Blekinge und Skåne*
52 *Der Schwarzwald und Route des Vins*
60 *Long Road*
66 *Destillerie-Tour*
74 *Richtung Norden nach Narvik*
78 *Idaho Smoke 'n' Fire 400*
84 *Tahoe Twirl*
88 *Grande Traversée L'Alpes-Provence*
100 *Badger Divide*
104 *Kulinarisches Cornwall*
110 *Inselhopping im Wattenmeer*
120 *Auf den Spuren der Alpinisten: die Bonatti-Tour*
128 *Hüttentour im Grappa-Massiv*
132 *Umrundung des Ortlers*
140 *Innsbrucker Hüttentour*
148 *Vom Allgäu bis Finale Ligure*
156 *Bunker Bikepacking*
166 *Jura-Überquerung*
- 174 *Frühling an der Soča*
180 *Via Dinarica*
186 *Forêt-Ouareau-Schleife*
192 *Nationalpark Cotopaxi*
198 *Bushranger Escape*
202 *Baja Divide*
212 *West Coast Weekender*
216 *Von Colorado nach Utah*
224 *Sky Island Odyssee*
228 *Oregon Outback Trail*
236 *Haida Gwaii*
244 *TransAmerica Trail*
250 *Umrundung des Atlasgebirges*
260 *Sichuan Kham Touring*
268 *Durchquerung Islands*
278 *Erkundung der Färöer*

HILFREICHE TIPPS

- 6 *Routen- und Reiseplanung*
12 *Bikes, Gepäck & Ausrüstung*
14 *Ausrüstung*
94 *Reparatur unterwegs*
96 *Unterkunft*
98 *Verpflegung*
164 *Als Gruppe reisen*
190 *Als Familie reisen*
196 *Solo reisen*
258 *Als Paar reisen*

APPENDIX

- 286 *Index*
288 *Impressum*