

INHALT

Vorwort 8

»Was erwarte ich von meiner Reise?« 9

► REISEVORBEREITUNG

Die Reise planen und vorbereiten 12

Wie informiere ich mich? 12

Reiseliteratur 16

Radreise- & Radwanderführer 16

Infos über den Straßenzustand 18

Die Kunst, ein Berg zu sein 20

Unverzichtbar: Karten 21

Kartenhalter 25

Mit der Karte orientieren 26

Klima, Wind & Wetter 29

Klimatypen 29

Verhalten bei Gewitter 34

Wenn der Wind weht ... 34

Wie wird das Wetter? 36

Reisezeit 38

Tourenplanung 39

Wie weit pro Tag? 39

Tagesplanung 41

Feiertage einplanen 43

Geld und Papiere 44

Die Finanzen 44

Zahlungsmittel 44

Ausweise 48

Wohin mit den Moneten? 50

Post und Telefon 50

► REISEPARTNER

Reisepartner 56

Allein reisen 56

In Gruppen reisen 56

Mit Kindern radeln 59

Unbehindert radreisen

Von Matthias Klei, einem Behinderten
auf »Tournee« 62

»Sie radeln wie ein Mann, Madame«

Von Maggie Guth-Einhaus, die beide
Amerikas mit dem Rad bereiste 67

Organisierte Touren 72

Radtouren-Veranstalter 72

► RUND UMS RAD

Rund ums Rad 78

Der Rahmen 79

Rahmengeometrie 82

Rahmenhöhe 83

Die Gabel 84

Der Lenker 85

Die Bremsen 87

Das Laufrad 90

Reifen 90

Schlauch und Ventil 92

Felge 93

Speichen 94

Nabe 97

Der Sattel 98

Das Tretlager 100

Die Pedale 101

Die Schaltung 101

Komponenten der Ketten-
schaltung 103

Nabenschaltung 107

Lichtanlage 108

Dynamo 108

Lampen 109

Mountain-Bike-Touren 110

Rahmen 110

Schaltung 110

Bremsen 111

Räder 111

Gepäckbeförderung 112

MTB – Power mit Rücksicht 112

Das Tandem 114

Die Pas-de-deux-Tour 114

Rahmen 114

Laufräder und Naben 115

Schaltung und Antrieb 116

Bremsen 117

Die erste Fahrt 117

Gepäckbeförderung 118

Tandemfahrt mit Blinden 120

Fahrtechnik 121

► DAS REISEGEPÄCK

Die Ausrüstung 124

Schlafsack 124

Zelt 127

Das Kochset 129

Wo die Ausrüstung kaufen? 131

Die perfekte Garderobe 132

Brillen 133

Sonnenhut und Pudelmütze 134

Oberbekleidung 134

Hose 134

Unterwäsche 135

Handschuhe 135

Typische Radlerkleidung 135

Schuhe 136

Regenschutz 136

Materialien 138

Sprichwörtlich ein Kapitel für sich:

Die Gepäckbeförderung 140

Hinterer Gepäckträger 140

Vorderer Gepäckträger 142

Gepäcktaschen 142

Packliste 145

Nach der Reise 178

Die richtige Radlerkost 179

Mischkost 179

Flüssigkeitsbedarf 182

**Verhalten unterwegs – Benimm
mit Verstand** 184

Beamte, Militär, Polizei 186

Bettelkinder 186

Deutsche Radreisende 187

Aktiver Umweltschutz

unterwegs 187

Tips für umwelt- und sozial-
verträgliches Reisen 187

Fotografieren 190

Transport der Kamera 192

Einkaufen 195

Souvenirs, Souvenirs 196

An der Grenze und beim Zoll 197

► **UNTERWEGS & ÜBERNACHTEN**

Radbeförderung 148

Rad und Bahn 148

Rad und Bus 152

Rad und Schiff 154

Rad und Flugzeug 158

Radbeförderungsalleslei 160

Rad und Taxi 160

Rad und Auto 161

Rad und Lkw 161

Rad und Esel 162

Rad und Tasche 162

Rad und Karton 162

Radler ohne Rad 163

Übernachten 164

Hotels & Privatunterkünfte 164

Jugendherbergen und

Jugendhäuser 165

Naturfreundehäuser 165

Campingplätze 166

»Wildes« Zelten 167

Sonstige Schlafplätze 167

► **FIT & FAIR**

Tabletten, Tropfen, Tetanus 170

Vor der Reise 170

Reiseapotheke 172

Radler- und Reisebeschwerden 173

► **PECH & PANNEN**

Den Teufel an die Wand

gebannt 200

Versicherungen 200

Gefahren & Sicherheit 202

Nottelex 206

Verkehrssicherheit 207

Verhalten im Straßenverkehr 208

Fahrradhelme 209

Verhalten bei Unfällen 210

Pflege & Werkzeug 211

Vor der Reise 211

Die Werkzeugtasche 212

Ersatzteilbeschaffung 217

Wartung unterwegs 218

Reparaturtips für Notfälle 219

Rahmen 219

Speichen 220

Reifenmantel 221

Schlauch 222

Bowdenzüge 223

Schaltung 223

Kette 223

Tretlager 225

Gepäckträger 226

► LÄNDERINFOS DEUTSCHLAND

Deutschland 228
Baden-Württemberg 236
Schwäbische Alb 236
Schwarzwald 237
Bodensee-Gebiet 238
Neckar 238
Tauber 239
Bayern 240
Franken 240
Ostbayern 241
Oberbayern/München 241
Allgäu 242
Radfernwanderwege 243
Berlin 247
Brandenburg 247
Hessen 248
Mecklenburg-Vorpommern 250
Mecklenburgische Seenplatte 251
Niedersachsen 251
Lüneburger Heide 251
Weser 252
Nordseeküste und Weser-
Ems-Land 252
Nordrhein-Westfalen 253
Münsterland 253
Sauerland 253
Ruhrgebiet 254
Eifel 254
Rhein 255
Rheinland-Pfalz 255
Mosel 256
Saarland 257
Sachsen 257
Sachsen-Anhalt 258
Schleswig-Holstein 259
Thüringen 260

► LÄNDERINFOS EUROPA A – Z

Europa A – Z 262
Ägypten 264
Albanien 268
Algerien 270
Belgien 273
Bulgarien 276
Dänemark 279
Finnland 283

Frankreich 286
Korsika 292
Griechenland 294
Großbritannien & Nordirland 299
Irland 305
Island 309
Israel 312
Italien 315
Kroatien 321
Libyen 324
Luxemburg 324
Marokko 326
Niederlande 331
Norwegen 334
Österreich 338
Polen 343
Portugal 346
Rumänien 349
Schweden 353
Schweiz 356
Slowakische Republik 360
Slowenien 362
Spanien 363
Kanarische Inseln 368
Syrien 369
Tschechische Republik 372
Türkei 374
Tunesien 378
Ungarn 381
Zypern 385

► LEXIKON & ADRESSEN

Radlerlexikon 390
Englisch, Französisch, Italienisch 390
Niederländisch, Portugiesisch,
Spanisch 392
Adressenverzeichnis 394
Fahrradversandgeschäfte 394
Reiseradhersteller 394
Ausrüstungsläden 394
Fähragenturen 395
Organisationen »Reisen in
Einer Welt« 395
Geographische Buchläden &
Landkartenhandlungen 396
Register der Sachbegriffe 397
Abkürzungen 399