

## INHALT

<b>Vorwort</b>	8
»Was erwarte ich von meiner Reise?«	9
<b>► REISEVORBEREITUNG</b>	
<b>Die Reise planen und vorbereiten</b>	12
Wie informiere ich mich?	12
Reiseliteratur	16
Radreise- & Radwanderführer	16
Infos über den Straßenzustand	18
<b>Die Kunst, ein Berg zu sein</b>	20
Unverzichtbar: Karten	21
Kartenhalter	25
Mit der Karte orientieren	26
<b>Klima, Wind &amp; Wetter</b>	29
Klimatypen	29
Verhalten bei Gewitter	34
Wenn der Wind weht ...	34
Wie wird das Wetter?	36
Reisezeit	38
<b>Tourenplanung</b>	39
Wie weit pro Tag?	39
Tagesplanung	41
Feiertage einplanen	43
<b>Geld und Papiere</b>	44
Die Finanzen	44
Zahlungsmittel	44
Ausweise	48
Wohin mit den Moneten?	50
<b>Post und Telefon</b>	50
<b>► REISEPARTNER</b>	
<b>Reisepartner</b>	56
Allein reisen	56
In Gruppen reisen	56
Mit Kindern radeln	59
<b>Unbehindert radreisen</b>	
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
<b>Organisierte Touren</b>	72
Radtouren-Veranstalter	72

## ► RUND UMS RAD

Rund ums Rad	78
<b>Der Rahmen</b>	79
Rahmengeometrie	82
Rahmenhöhe	83
<b>Die Gabel</b>	84
Der Lenker	85
<b>Die Bremsen</b>	87
Das Laufrad	90
Reifen	90
Schlauch und Ventil	92
Felge	93
Speichen	94
Nabe	97
<b>Der Sattel</b>	98
<b>Das Tretlager</b>	100
Die Pedale	101
<b>Die Schaltung</b>	101
Komponenten der Ketten- schaltung	103
Nabenschaltung	107
<b>Lichtanlage</b>	108
Dynamo	108
Lampen	109
<b>Mountain-Bike-Touren</b>	110
Rahmen	110
Schaltung	110
Bremsen	111
Räder	111
Gepäckbeförderung	112
MTB - Powern mit Rücksicht	112
<b>Das Tandem</b>	114
Die Pas-de-deux-Tour	114
Rahmen	114
Laufräder und Nabens	115
Schaltung und Antrieb	116
Bremsen	117
Die erste Fahrt	117
Gepäckbeförderung	118
Tandemfahrt mit Blinden	120
<b>Fahrtechnik</b>	121
<b>► DAS REISEGEPÄCK</b>	
<b>Die Ausrüstung</b>	124
Schlafsack	124
Zelt	127
Das Kochset	129

Wo die Ausrüstung kaufen?	131
<b>Die perfekte Garderobe</b>	132
Brillen	133
Sonnenhut und Pudelmütze	134
Oberbekleidung	134
Hose	134
Unterwäsche	135
Handschuhe	135
Typische Radlerkleidung	135
Schuhe	136
Regenschutz	136
Materialien	138
<b>Sprichwörtlich ein Kapitel für sich:</b>	
<b>Die Gepäckbeförderung</b>	140
Hinterer Gepäckträger	140
Vorderer Gepäckträger	142
Gepäcktaschen	142
<b>Packliste</b>	145

## ► UNTERWEGS & ÜBERNACHTEN

<b>Radbeförderung</b>	148
Rad und Bahn	148
Rad und Bus	152
Rad und Schiff	154
Rad und Flugzeug	158
<b>Radbeförderungsallerlei</b>	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
<b>Übernachten</b>	164
Hotels & Privatunterkünfte	164
Jugendherbergen und	
Jugendhäuser	165
Naturfreundehäuser	165
Campingplätze	166
»Wildes Zelten	167
Sonstige Schlafplätze	167

## ► FIT & FAIR

<b>Tabletten, Tropfen, Tetanus</b>	170
Vor der Reise	170
Reiseapotheke	172
Radler- und Reisebeschwerden	173

Nach der Reise	178
<b>Die richtige Radlerkost</b>	179
Mischkost	179
Flüssigkeitsbedarf	182
<b>Verhalten unterwegs – Benimm mit Verstand</b>	184
Beamte, Militär, Polizei	186
Bettelkinder	186
Deutsche Radreisende	187
<b>Aktiver Umweltschutz unterwegs</b>	187
Tips für umwelt- und sozialverträgliches Reisen	187
<b>Fotografieren</b>	190
Transport der Kamera	192
<b>Einkaufen</b>	195
Souvenirs, Souvenirs	196
An der Grenze und beim Zoll	197

## ► PECH & PANNEN

<b>Den Teufel an die Wand gebannt</b>	200
Versicherungen	200
Gefahren & Sicherheit	202
Nottelex	206
<b>Verkehrssicherheit</b>	207
Verhalten im Straßenverkehr	208
Fahrradhelme	209
Verhalten bei Unfällen	210
<b>Pflege &amp; Werkzeug</b>	211
Vor der Reise	211
<b>Die Werkzeugtasche</b>	212
Ersatzteilbeschaffung	217
Wartung unterwegs	218
<b>Reparaturtips für Notfälle</b>	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

- 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

## ► LÄNDERINFOS EUROPA A - Z

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

## ► LEXIKON & ADRESSEN

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