

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 Vor der Reise	13	Teil 2 Rad und Ausrüstung	75
A Planung, Vorbereitung und Voraussetzungen	14	A Das Rad	76
1. Einstimmung	14	1. Das Mountainbike	77
2. Mit Sprachkenntnissen ist alles leichter	16	2. Das Trekkingrad	77
3. Spätere Vermarktung der Radreise	17	3. Fahrradkomponenten	77
4. Mit oder ohne Partner auf die Radtour?	17	4. Ein Plädoyer für das Liegerad	82
B Reiseziele, Reisezeiten, Flüge	20	B Radzubehör	83
1. Wohin in die Welt?	20	1. Grundausrüstung	83
2. Die besten Reisezeiten in den Kontinenten	21	2. Ersatzteile und Wartung	84
3. Zeitbedarf, Reisedauer	23	3. Gepäckanhänger	86
4. Fahrradmitnahme im Flugzeug	23	C Sonstige Ausrüstung	87
5. Das richtige Ticket	26	1. Generelle Überlegungen	87
6. Radfahren weltweit mit Radreise-Veranstaltern	28	2. Campingausrüstung	88
C Informationsbeschaffung, Bücher, Karten	28	3. Kleidung	90
1. Wie an neueste Länder-Infos gelangen?	28	4. Weitere nützliche Dinge	92
2. Infos aus dem Internet	29	5. Akkus laden unterwegs	93
3. Reiseführer	31	6. Fotoausrüstung	93
4. Sonstige nützliche Bücher	33	Teil 3 Unterwegs	95
5. Landkarten	34	A Schlafen, Essen, Weiterkommen	96
6. GPS-Einsatz auf Radreisen	37	1. Hotels und Hostels	96
7. Google Earth und Google Maps	46	2. Organisationen, Wohnheime	98
D Bürokratie, Finanzen, Versicherungen	47	3. Hospitality Directories, Bed & Breakfast	98
1. Abwesenheits-Organisation	47	4. Einladungen zum Übernachten	99
2. Stempeln gehen – Pass, Visa, Ausweise, Papiere	48	5. Camping	100
3. Alles übers Geld bei Rad-Fernreisen	52	6. Anlaufstellen, Treffpunkte	101
4. Kommunikation – E-Mail, Post, Fon und Fax	58	7. Radtransportmöglichkeiten	101
5. Versicherungen	64	8. Mit Schiffen weiter, überarbeiten	102
E Medizin, Gesundheit, Ernährung	65	B Mit dem Rad durch Extrem-Regionen	104
1. Medizinische Vorsorge, Impfungen	65	1. Durch Wüsten	104
2. Gesundheitsrisiken in verschiedenen Kontinenten	66	2. In Schnee und Eis, Kälte	106
3. Tropenkrankheiten und andere Krankheitsgefahren	66	3. High-Ways – Radfahren im Hochgebirge, extreme Höhen	107
4. Beschwerden beim Radeln und ihre Abhilfe	70	4. Wetter, Blitz und Winde	108
5. Gesundheits-Vorsorge	71	C Radfahren in Drittwelt- und Entwicklungsländern	109
6. Die richtige Ernährung	72	1. Einheimische, Fernradler und Tourismus	109
		2. Grenzen	110
		3. Beamte, Polizei, Schmiergeld	111
		4. Fragen und Auskunft, Orientierung	112
		5. Tipps für Globo-Radlerinnen	113
		6. Als Frau unterwegs in traditionell-islamischen Ländern	114

D Gefahren	118
1. Verkehrsgefahren in anderen Weltteilen	118
2. Linksverkehr	119
3. Gefahr durch Hunde, Gefahr durch Schlangen	120
4. Diebstahl- und Überfallgefahren	121
5. Notsituation – was tun?	123
 Teil 4 Kontinente und Länder	125
Nordamerika	127
Die USA	127
A Vorbereitung und Wissenswertes	127
1. Die USA als Fahrradland	127
2. An- und Einreise	127
3. Beste Reisezeiten, Klimate	129
4. Geld – Cash or Credit Card?	130
5. Übernachten	131
6. Verpflegung	135
7. Rad und Ausrüstung	136
8. Bücher, Karten, Internet	138
9. Rad-Organisationen und weitere Radler-Informationsquellen	140
10. US-Reisepartner, Gruppenreisen	143
B Radfahren in den USA	144
1. The American Way of Cycling	144
2. Das amerikanische Straßensystem	150
3. Verkehr	151
4. Zwischentransport	152
5. Mountaibiking in den USA	154
C USA – Reiseteil	155
Die USA für Tourenfahrer	155
1. Die Pazifikküste: Washington, Oregon, California	157
2. Der Westen: Utah, Arizona, Nevada	161
3. Die Neuengland-Staaten	163
4. Der Osten und der Süden	165
5. Weitere US-Staaten und Regionen	169
6. Transamerica, „Coast-to-Coast“	170
Canada und Alaska	173
A Vorbereitung und Wissenswertes	173
1. Überblick, Radregionen	173
2. An- und Einreise, Geld	176
3. Klima und Reisezeiten	176
4. Bücher, Karten, Internet	177
5. Übernachten, Verpflegung	178
6. Rad und Ausrüstung	180
7. Straßen, Verkehr	180
8. Zwischentransport	181
 B Canada / Alaska – Reiseteil	182
1. Radfahren in Canadas Westen	182
2. Der Alaska Highway	187
3. Alaska	189
4. Canadas Mitte und Osten	193
5. Maritimes	196
 Mittelamerika	199
Überblick, Gemeinsamkeiten	201
Mexiko	202
Guatemala	209
Cuba	212
Dominikanische Republik und Haiti	214
Andere Länder Mittelamerikas	216
 Südamerika	221
A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	223
1. Überblick, An- und Rückreise	223
2. Die Anden, Klimate Südamerikas	223
3. Einreisebestimmungen, Sprachen, Sicherheit	224
4. Unterkünfte, Verpflegung	225
5. Kultur, Lebensweise	226
6. Gesundheit	227
7. Rad und Ausrüstung	227
8. Geld, Post, Internet	228
9. Straßen, Städte, Transport	229
10. Sonstige Tipps, Fotografieren	230
11. Rundreise-Vorschläge	230
12. Bücher, Karten, Internet-Infos	231
B Länder-Infos, Reiseteil	233
Argentinien	233
Chile	240
Bolivien	249
Peru	258
Ecuador	264
Kolumbien	269
Venezuela	273
Brasilien	277
Übrige südamerikanische Länder	283
Traumstraße Panamericana	286
 Afrika	295
A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	299
1. Überblick	299
2. Ziele, Erlebnenswertes	300
3. Günstige Reise- und Radelzeiten in Afrika	300
4. Krisenstaaten und Krisengebiete	301
5. Bücher, Karten, Internet	302

B Touren-Tipps für Afrika	305	Tansania.....	414
1. Fahrrad und Ausrüstung	305	Madagaskar.....	418
2. Übernachten	306	Insel-Ziele:	
3. Essen, Versorgung, Gesundheit	308	Mauritius, Rodrigues, Réunion	422
4. Währungen	310	G Südliches Afrika	424
5. Transport	311	Überblick	424
6. Ethnien, Sprachen, Fotografieren	311	Radreisen im südlichen Afrika	425
7. Die Tierwelt Afrikas	312	Sambia.....	428
C Routen und Radreisen		Malawi	430
durch Afrika	314	Moçambique	432
1. Anreise.....	314	Simbabwe	433
2. Gesamt-Afrikadurchquerungen	315	Botswana.....	435
3. Afrikas Straßen und Pisten	317	Namibia	437
4. In Afrika mit dem Rad unterwegs	319	Südafrika	443
D Nordafrika	322	Lesotho	447
Überblick	322	Swaziland	449
Radfahren in der Sahara			
und Nordafrika.....	323	Asien	451
Marokko.....	326	A Planung, Vorbereitung,	
Algerien	333	Wissenswertes	453
Tunesien.....	338	1. Überblick	453
Libyen	340	2. Reisen in Asien	453
Ägypten	342	3. Ziele und Routen	454
Sudan	348	4. Beste Reisezeiten in Asien	455
E Westafrika und Sahel-Länder	353	5. Übernachten, Verpflegung,	
Überblick	353	Weiterkommen.....	455
Mauretanien.....	355	6. Gesundheit, Sprachen, Geld	456
Senegal und Gambia	360	7. Literatur, Karten, Internet.....	456
Guinea	363	B Naher Osten / Orient	459
Guinea-Bissau	367	Türkei.....	459
Sierra Leone	368	Syrien.....	466
Liberia	370	Libanon	470
Mali	371	Israel	472
Niger	374	Jordanien.....	474
Burkina Faso	376	Saudi-Arabien	478
Côte d'Ivoire (Elfenbeinküste)	378	Jemen	481
Ghana	379	Oman	485
Togo.....	381	Vereinigte Arabische Emirate.....	487
Benin	382	Iran.....	488
Nigeria	383	C GUS-Staaten / Zentralasien	493
F Zentral- und Ostafrika	387	Russland (asiatischer Teil)	494
Überblick Zentralafrika	387	Die Kaukasus-Republiken:	
Durch die Vierte Welt:		Georgien, Armenien, Aserbaidschan.....	504
Zentralafrikanische Republik und		Kasachstan	510
Demokratische Republik Kongo	387	Turkmenistan	515
Weitere zentralafrikanische Länder:		Usbekistan	518
Kamerun, Gabun,		Kirgisistan	525
Angola, Republik Kongo	392	Tadschikistan.....	530
Überblick Ostafrika	395	Afghanistan	534
Äthiopien	396	D Indischer Subkontinent	537
Eritrea, Djibouti, Somalia	400	Pakistan.....	537
Kenia	403	Indien.....	545
Uganda	406	Nepal	560
Ruanda	411		

Bhutan	564	3. Radfahren im Outback.....	677
Bangladesh	565	4. Schlangen, Spinnen und andere Tierchen.....	680
Sri Lanka	566	C Radziele in Australien	681
E Zentral- und Ostasien	573	1. Western Australia.....	681
China	573	2. Northern Territory.....	682
Tibet.....	591	3. South Australia	684
Mongolei	596	4. Victoria.....	684
Südkorea	601	5. Tasmanien	687
Japan	606	6. New South Wales	688
Taiwan	614	7. Queensland	689
F Südostasien	617	8. Rund um Australien	690
Indonesien	617	Neuseeland und Ozeanien	691
Malaysia und Singapur	625	Neuseeland	693
Thailand	629	Südsee-Inselstaaten	709
Kambodscha	634	Western Samoa	712
Laos	639	Tonga.....	713
Vietnam	644	Fiji	713
Myanmar (Burma)	653	Tahiti	714
Philippinen.....	658	Hawaii	715
Australien	663	Weltumradlungen	722
A Planung, Vorbereitung, Wissenswertes	665	Bücher und Websites von globalen Radtouren	722
1. Überblick, Landesnatur	665	Weltumradlungs-Routen	724
2. Ein-, An- und Rückreise.....	666	Lebenszeit-Reiseradler	
3. Währung, Geld.....	667	Tilmann Waldthaler:	
4. Klima, Reisezeiten	667	Interview und Tipps	725
5. Bevölkerung.....	668	Weltradler Heinz Stücke	734
6. Lebenskosten, Einkaufen	668	Das Ende einer langen Reise – Heimkehr	736
7. Essen und Trinken	669	Anhang	737
8. Übernachten	669	Fahrradteile auf Englisch	738
9. Sicherheit, Gesundheit	671	Die Autoren und Co-Autoren	739
10. Transport	672	Die Fotografen	746
11. Fahrrad für Australien-Touren	673	Register	747
12. Ausrüstung	674		
13. Bücher, Karten, Internet.....	674		
14. Australische Touring-Clubs und Rad-Organisationen	675		
B Radfahren In Australien	676		
1. Straßennetz, Verkehr	676		
2. Verkehrsregeln, Radfahren in Städten.....	677		