

# INHALT

---

## VORWORT

---

4 *Das neue Freizeitnomadentum*

## JOURNEYS

---

10 *Tuscany Trail*  
22 *Torino-Nice Rally*  
32 *Raid Pyrénées*  
40 *Tour du Mont Blanc*  
50 *GR247*  
60 *GranGuanche*  
70 *Adriatic Crest*  
84 *Transcaucasian Trail (Armenische Etappe)*  
94 *Cairngorms Loop*  
106 *Iceland Divide*  
122 *Oregon Timber Trail*  
130 *Colorado Trail*  
138 *Great Divide Mountain Bike Route*  
150 *Iditarod Trail*  
162 *Peru Divide*  
178 *La Ruta Mala*  
190 *Cross Cape Cycling Route*  
202 *Bartang-Tal und Pamir Highway*  
212 *The Middle Lands*  
224 *Annapurna Circuit*  
236 *Hà Giang Loop*  
250 *Tour Aotearoa*  
262 *The Hunt 1000*

## HILFREICHE TIPPS

---

6 *Bikes, Gepäck & Ausrüstung*  
8 *Ausrüstung*  
104 *Unterkunft*  
120 *Reparatur unterwegs*  
148 *Extreme meistern*  
188 *Bikepacking in der Gruppe*  
222 *Reisen in abgelegenen Gegenden*  
248 *An- und Abreise*

## APPENDIX

---

270 *Index*  
272 *Impressum*

