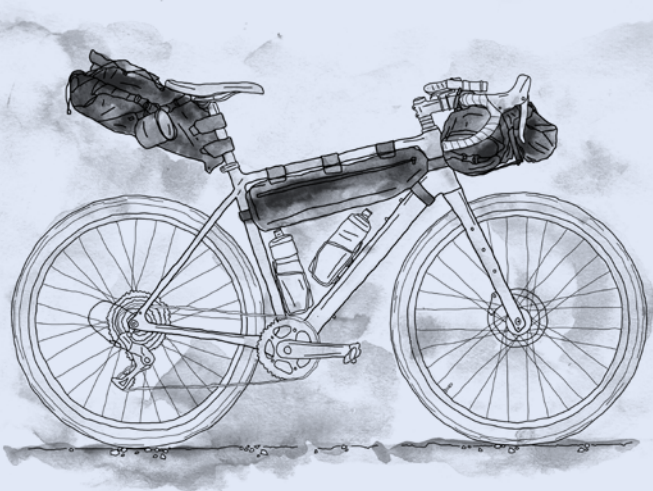


# INHALT

---



## 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 Soça*  
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*