

praxis

Sven Bremer

Reiseplanung

*Radfernwege und
Radwanderregionen*

Unterkunft, Verpflegung

*Fahrtechnik:
Berge, Windschatten, Regen*

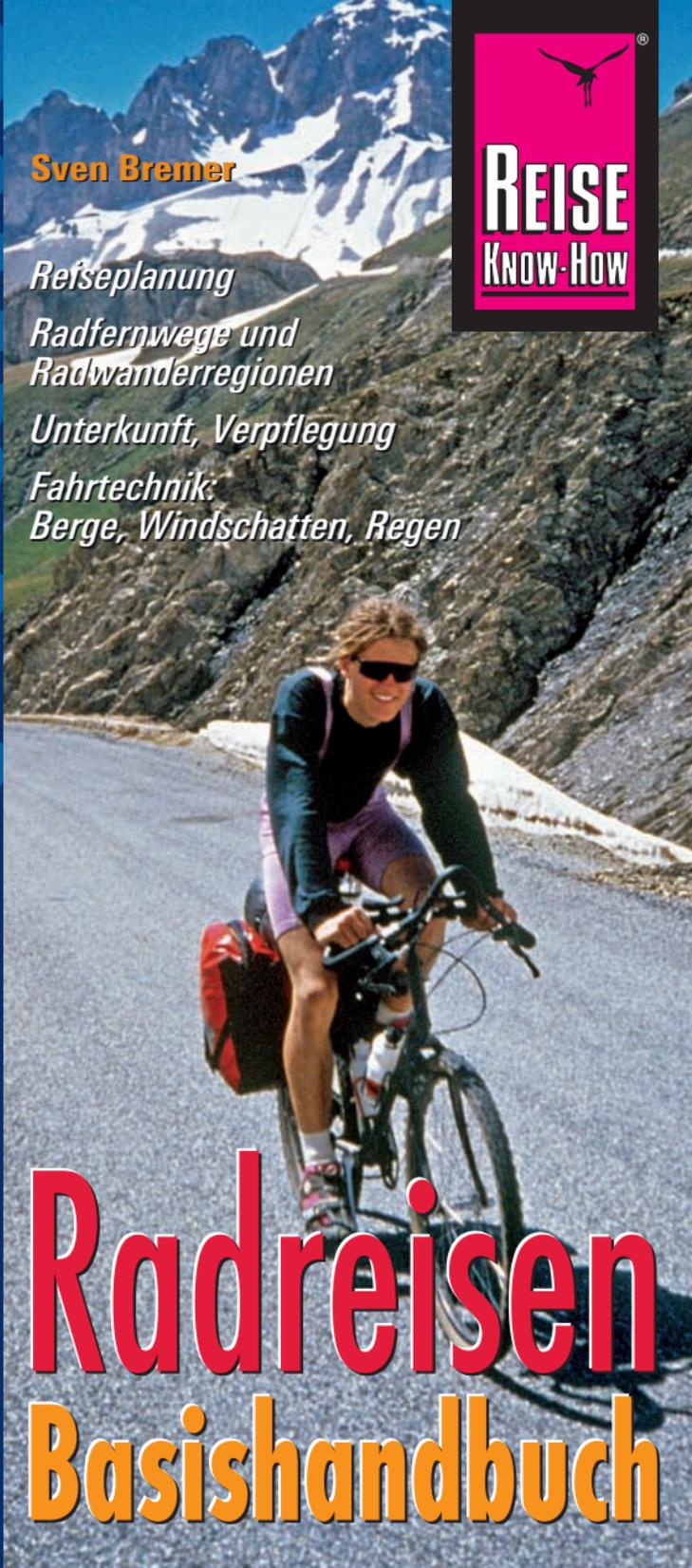
REISE
KNOW-HOW



Kaufberatung
Bekleidung
Zubehör
Packtaschen
Landkarten
Orientierung
Reparaturtipps
Sicherheit

Radreisen

Basishandbuch



Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Prolog – Faszination Radreisen

12 Das Reiserad

- 14 Grundsätzliche Überlegungen
- 16 Anforderungen und Ausstattung
- 24 Inspektion des Fahrrads
- 27 Pflege des Fahrrads

32 Vor der Reise

- 34 Routenplanung
- 36 Kartenmaterial
- 41 Training für die Radreise

44 Fahrradtransport und Übernachtung

- 46 Anreise mit der Bahn
- 49 Anreise mit dem Pkw
- 52 Anreise mit dem Flugzeug
- 53 Anreise mit dem Bus
- 54 Über Nacht

60 Die Ausrüstung

- 62 Radreisegepäck
- 66 Bekleidung für die Radreise
- 73 Biker-Zubehör
- 77 Radcomputer
- 81 Campingausrüstung
- 87 Die Reiseapotheke
- 89 Packliste für die kurze „Scheckkarten-Tour“
- 91 Packliste für die lange Radreise mit Zelt



94 **Unterwegs**

- 96 Verpflegung
- 100 Sicher Radreisen
- 103 Fahren in den Bergen
- 107 Fahren in der Gruppe
- 108 Fahren bei Regen
- 109 Pannenhilfe
- 117 Erste Hilfe
- 121 Radreisen mit Kindern

126 **Radreiseziele**

- 128 Die deutschen Radfernwege
- 132 Ausgewählte Radwanderregionen

140 **Anhang**

- 142 Lexikon Deutsch – Englisch – Französisch
- 143 Nützliche Internetseiten
- 147 Literaturtipps
- 155 Register
- 159 Bildnachweis
- 160 Der Autor

Das Reiserad



Grundsätzliche Überlegungen

Ohne Frage, man kann mit fast jedem Rad auf Reisen gehen. Zwei meiner Freunde sind vor rund fünfundzwanzig Jahren mit Holland-Fahrrädern ohne Gangschaltung aufgebrochen. Auf dem Gepäckträger einen Seesack, in den auch ein Partyzelt gepasst hätte. Ein Nachbar fragte, wohin die Reise gehen solle. Die beiden antworteten wahrheitsgemäß: „Nach Indien.“ Der Nachbar bekam einen Lachkrampf – und ein halbes Jahr später eine Postkarte aus Kalkutta.

Es geht auch so, aber ich würde es heute niemandem mehr empfehlen. Die beiden haben inzwischen auf **speziell entwickelte Reiseräder** umgesattelt. Diese Modelle sind robust und zeichnen sich durch ihre Laufruhe und

ihren guten Geradeauslauf aus. Dafür sorgen unter anderem der lange Radstand und eine spezielle Rahmengenometrie. Außerdem sind Reiseräder in der Regel mit einem soliden Gepäckträger hinten sowie mit einem **Lowrider**, der Halterung für die vorderen Satteltaschen, ausgestattet. Ein höchst stabiler **Ständer** sollte montiert sein. Bei der Auswahl der Teile für ein gutes Reiserad muss der Spagat zwischen stabil, aber leicht und zwischen quali-

tativ hochwertig, aber nicht zu exotisch bewältigt werden. Wenn unterwegs eine Panne eintritt, nützt es nichts, wenn nur der Spezialist in der Heimat den Schaden reparieren kann.

Werden Reiseräder mit **Vollfederung** ausgestattet, muss der Rahmen besonders steif gebaut sein. Der Nachteil bleibt selbst bei den besten



010rr Abb.: sh

▲ *Lowrider:*
die Befestigung
für die vorderen
Packtaschen



◀ *Mit kleinem
Gepäck auf kleinen
Wegen*

Modellen: Reichlich Energie geht in die Federung statt in den Vortrieb.

Auch mit einem **Mountainbike** oder dem **Rennrad** (mit kleinem Gepäck) lässt sich vortrefflich auf Reisen gehen. Überlegen Sie aber vorher, wohin die Tour führen soll, welche Straßen und Wege Sie fahren wollen. Das stabile Reiserad hat auf holprigen Forstwegen Nachteile gegenüber dem gefederten Mountainbike, auf der Straße mit viel Gepäck nur Vorteile. Rennradler erleiden auf unbefestigten Wegen ein Schütteltrauma, sind dafür schnell unterwegs. Geklärt werden sollte, ob das Rad nur für die Reise oder auch im Alltag benutzt werden soll. Vielleicht bietet sich dann ein **Trekkingrad** an? Weder Fisch noch Fleisch, sagen die einen – ideale Mischung, behaupten die anderen.

Im Falle eines **Neukaufs** ist der Besuch eines Fachhändlers geradezu Pflicht. Zum einen wird der Kunde kompetent beraten, zum anderen werden dort Fahrräder und Komponenten verkauft, die nicht nur bis zur nächsten Ecke halten. Ab ca. 850 Euro gibt es akzeptable Trekkingräder. Für ein komplettes, wirklich gutes Reiserad muss man rund 1300 bis 2000 Euro anlegen.

Anforderungen und Ausstattung

Rahmen

Rahmenhöhe errechnen

*Für Rahmen eines
Reise- oder Rennra-
des gilt die Formel:*

*Schrittlänge
mal 0,66 cm*

= Rahmenhöhe.

*MTB-Rahmen sind
8-10 cm kleiner.*

Ist die Entscheidung getroffen, welche Art von Rad es sein soll, gilt es, die richtige Größe herauszufinden. Angeboten werden Reise- und Trekkingräder in den **Rahmengrößen** 47 bis 70 Zentimeter, Rennräder von 50 bis 65 Zentimeter. Bei Mountainbikes reicht die Skala von 14 bis 23 Zoll.

Die Rahmengröße nur von der Körpergröße abzuleiten, funktioniert nicht. Die Menschen sind einfach zu unterschiedlich gebaut. Am ehesten entscheidet die Schrittlänge, doch auch auf das Verhältnis zwischen Rumpf, Bein- und Armlänge kommt es an.

Italienische Hersteller messen anders (Mitte Tretlager bis Mitte Oberrohr) als viele deutsche Produzenten (Mitte Tretlager bis Oberkante Sitzrohr). Um Missverständnissen vorzubeugen, testen Sie das Rad im Geschäft. Dort ermittelt man die Rahmenhöhe am besten, indem man sich – Oberrohr zwischen den Beinen – gerade und genau vor den Sattel stellt. Zwischen Oberrohr und Schritt sollten zwei bis vier Fingerbreit Luft sein.

Der **Abstand zwischen Sattel und Lenker** beziehungsweise Vorbau richtet sich nach der Sitzposition. Je sportlicher Sie fahren wollen, desto größer der Abstand, je aufrechter, desto kürzer. Viele Hersteller bieten ihre Modelle nur noch in wenigen Größen an, die richtige Sitzposition soll dann über die Montage eines entsprechen-

den Vorbaus und einer verlängerten Sattelstütze erfolgen. Als Faustformel gilt: Ellbogen an die Sattelnase, die ausgestreckte Hand muss bis zum



013rr Abb.: pau

▲ *Solides Tourenrad „Silbermöwe“ von Utopia*

Lenkervorbau reichen. Wichtiger ist jedoch, dass Sie das Rad in Ruhe Probe fahren.

Sattel

Den Sattel sollte man nicht erst kurz vor der Reise kaufen, denn Probleme kristallisieren sich oft erst nach einer Weile heraus. Manche schwören auf Gelsättel, andere wiederum auf Modelle mit einer Mulde oder einer Ausparung. Auf jeden Fall bedeutet weich nicht automatisch bequem. Auch die **Gelpolster** können auf langen Reisen Wundstellen verursachen. Die Wahl des Sattels hängt vielmehr vom Fahrstil ab. Für sportlich ambitionierte Fahrer in gebeugter Haltung empfiehlt sich am ehesten ein schmaler und harter **Rennradsattel**, zum Beispiel der Kultsattel „Flite“ von Selle.

Gemütliche Freizeitradler hingegen sitzen aufrecht, der Druck entsteht eher im hinteren Bereich des Sattels. Für sie taugen die harten „Minimalisten“ nicht, eher die breitere Komfort-Variante. Bei den ergonomisch geformten Produkten der Firma sqlab beispielsweise wird der Druck im Dammbereich durch eine spezielle Geometrie des Sattels minimiert. Die in Zusammenarbeit mit Urologen entwickelten Modelle besitzen eine leichte Stufenform (Niveauplus) mit einer erhöhten Sitzfläche, die Sattelnase ist hingegen ein wenig „tiefer gelegt“. Bislang hieß es stets, Frauen bräuchten aufgrund der unterschiedlichen Anatomie zu Männern spezielle **Lady-Sättel**. Neueste Erkenntnisse widerlegen das. Trotz aller wissenschaftlicher Ergebnisse gilt jedoch: Probieren geht über Studieren. Ansonsten sind Sättel mit Titanstreben zu empfehlen. Das Material ist nicht nur leichter, sondern bietet vor allem eine bessere Dämpfung.

Ledersättel, beispielsweise die Klassiker von Brooks, passen sich dem Fahrer an, sind aber auch



011rr Abb.: pau

▲ Innenansicht des Fluid Systems von Selle



012rr Abb.: pau

▲ Selle airactive: das passende Modell für gemütliches Reiseradeln

Register

A

Abfahrten 105
Abrollumfang 78
ADFC-Dachgeber 57
Aerober Bereich 43
Alien 28
Anaerober Bereich 43
Anforderungen 16
Anhänger 65, 123
Anreise 46
Anti-Fog-Gläser 74
Antrieb 18
Anzugsmomente 26
Armlinge 68
Ausland 48
Ausrüstung 62
Ausstattung 16

B

Bahn 46
Bar-Ends 22
Bauernhöfe 58
Beinlinge 68
Bekleidung 66
Bereifung 19
Bergfahren 103
Bett & Bike 56
Bike & Fly 52
Bikekoffer 53
Bike und Rail 46
Bodensee-Königssee-
Radweg 129
Bremsen 115

Brillen 73
Bus 53

C

Camping 58
Camping-Küche 85
Campingausrüstung 81
Caramba 25
Check 24
Cleats 70
Cycletrainer 42

D

Dachgeber 57
Dachträger 50
Digitale Karten 40
Drehgriffschalter 19
Drenthe 137
Dynamo 23

E

Elbe-Radweg 130
Elsass 132
Ersatzschlauch 29
Ersatzteile 28
Erste Hilfe 117
Essen 96

F

Fahrbahn 101
Fahrkarten 48
Fahrrad-Messen 147
Fahrradabteile 47
Fahrradmitnahme im Ausland 48

Fahrradschlösser 76
Fahrradtechnik 147
Fahrradtransport 46
Fahrverhalten 101
Felgenbremsen 19
Fernzüge 47
Fitness 41
Flaschenhalter 75
Flickzeug 29
Flugzeug 52
Funktionsunterwäsche 69

G

Gänge 19
Gepäckträger 63
Gesundheits-Check 42
Getränke 98
Gore-Tex-Pflege 70
Gore-Tex-Produkte 68
GPS 40, 78
GPS-Routen 80, 144
Grundlagenausdauer 43
Gruppe, Fahren in 107

H

Handschuhe 72
Handy 120
Harz 134
Heckträger 51
Heimtraining 42
Helme 74
Herz-Kreislauf-Probleme 117
Herzfrequenz 43
Hiddensee 135
Hosen 67
Hotels 118

I

Inspektion 24
Internettipps 143
Isomatten 84

J

Jacken 67
Jugendherbergen 55

K

Kalorienverbrauch 98
Karten 36, 39
Karten, digitale 40
Kauf 15
Kette 115
Kettenschaltung 18
Kinder 121
Kleidung 66
Klickpedale 70
Knielinge 68
Knieprobleme 120
Knochenbrüche 117
Komponenten 18
Kondition 41
Kopfbedeckung 72
Kopfverletzungen 117
Kosten; Fahrradmitnahme 47
Küche 85
Kupplungsträger 51
Kurven 104, 106

L

Landkarten 20, 149
Laufräder 22

Lenker 22
Lenkertaschen 64
Lexikon 142
Lichtanlage 14
Liebliches Taubertal 131
Literaturtipps 147
Lowrider 14, 63

M

Maulschlüssel 28
Medizin 87
Mountainbike 15
Multitools 28

N

Nabendynamo 23
Nabenschaltung 19
Nachtzüge 48
Nahrung 96
Notfallnummern 120

P, Q

Packliste 89, 91
Packtaschen 62
Pannenhilfe 109
Pensionen 54
Pflege 27
Pkw 49
Plattfuß 109
Platzwunden 120
Pockettools 28
Puls 43
Pumpengummi 113
Putzen 27
Quartiere 35

R

Radbrillen 73
Radcomputer 77
Radfernwege 128
Radhosen 67
Radjacken 67
Radschuhe 70
Radtrikots 67
Radwanderkarten 37
Radwanderregionen 132
Radwege 101
Rahmen 16
Regen 108
Regenbekleidung 69
Regionalkarten 38
Regionalzüge 47
Reifen 21
Reifendruck 22
Reifenheber 29
Reiseapotheke 87
Reiseführer 35
Reisegepäck 62
Reiseräder 14
Reisezeit 36
Reiseziele 128
Rennrad 15
Rennsteig-Radfernweg 131
Routenplanung 65
Rückenprobleme 120
Rucksack 65
Rügen 135

S

Sattel 17
Satteltaschen 65
Schaltung 18

Schaltwerk 113
Scheibenbremsen 20
Scheinwerfer 23
Schlafmatten 83
Schlafsack 76
Schlösser 18
Schnittwunden 120
Schürfwunden 119
Seitenläufer-Dynamo 23
Sicherheit 100
Sicherheitswimpel 125
Sitzposition 18
Speichen 116
Ständer 14

T

Tagesticket, Zug 47
Tape 29
Taubertal 131
Training 41
Transport 46
Trekkingrad 15
Trikots 67
Trinken 98
Trinkflaschen 75
Trinkrucksäcke 76
Tücher 72

U

Übernachtung 54
Überschuhe 72

Übersetzung 18
Unfall 117
Unterkunft 54
Unterwäsche 69

V

V-Brake-Modelle 19
Ventile 21
Verbände 146
Verpflegung 96
Vollfederung 14
Vorbau 22

W

Wasser 99
WD-40 25
Werkzeug 28
Wetter 36
Wiegetritt 104
„Wild“-Zelten 58
Windchill-Faktor 69

Z

Zeitprobleme 35
Zelt 57, 81
Zubehör 73
Zug 46
Zweibein-Ständer 124