

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
- 31 E-Bikes: Mühelos dahingleiten

36 Vor der Reise

- 38 Routenplanung
- 40 Kartenmaterial
- 45 Training für die Radreise

48 Fahrradtransport und Übernachtung

- 50 Anreise mit der Bahn
- 53 Anreise mit dem Pkw
- 56 Anreise mit dem Flugzeug
- 57 Anreise mit dem Bus
- 58 Über Nacht

64 Die Ausrüstung

- 66 Radreisegepäck
- 70 Bekleidung für die Radreise
- 77 Biker-Zubehör
- 81 Radcomputer
- 85 Campingausrüstung
- 91 Die Reiseapotheke
- 93 Packliste für die kurze „Scheckkarten-Tour“
- 95 Packliste für die lange Radreise mit Zelt

101rr Abb.: gf



98 Unterwegs

- 100 Verpflegung
- 104 Sicher Radreisen
- 107 Fahren in den Bergen
- 111 Fahren in der Gruppe
- 112 Fahren bei Regen
- 113 Pannenhilfe
- 121 Erste Hilfe
- 125 Radreisen mit Kindern

130 Radreiseziele

- 132 Die deutschen Radfernwege
- 136 Ausgewählte Radwanderregionen

144 Anhang

- 146 Lexikon Deutsch – Englisch – Französisch
- 147 Nützliche Internetseiten
- 151 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 dreißig 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 sollte. 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.: sb



▲ *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 1500 bis 2500 Euro anlegen.

Anforderungen und Ausstattung

Rahmen

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.

Rahmenhöhe errechnen

*Für Rahmen
eines Reise- oder
Rennrades gilt die*

Formel:

*Schrittlänge
mal 0,66 cm*

= Rahmenhöhe.

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

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 Finger breit 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

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

013rr Abb.: pau



▲ Solides Tourenrad „Silbermöwe“ von Utopia

zum 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 Aussparung. 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 109
Abrollumfang 82
ADFC-Dachgeber 61
aerober Bereich 47
Alien 28
anaerober Bereich 47
Anforderungen 16
Anhänger 69, 127
Anreise 50
Anti-Fog-Gläser 78
Antrieb 18
Anzugsmomente 26
Armlinge 72
Ausland 52
Ausrüstung 66
Ausstattung 16

B

Bahn 50
Bar-Ends 22
Bauernhöfe 62
Beinlinge 72
Bekleidung 70
Bereifung 21
Bergfahren 107
Bett & Bike 60
Bike & Fly 56
Bikekoffer 57
Bike und Rail 50
Bodensee-Königssee-
Radweg 133
Bremsen 119

Bremsen 19
Brillen 77
Bus 57

C

Camping 62
Campingausrüstung 85
Camping-Küche 89
Caramba 25
Check 24
Cleats 74
Cycletrainer 46

D

Dachgeber 61
Dachträger 54
digitale Karten 44
Drehgriffschalter 19
Drenthe 141
Dynamo 23

E

E-Bikes 31
Elbe-Radweg 134
Elsass 136
Ersatzschlauch 29
Ersatzteile 28
Erste Hilfe 121
Essen 100

F

Fahrbahn 105
Fahrkarten 52
Fahrradabteile 51

Fahrrad-Messen 151
Fahrradmitnahme im Ausland 52
Fahrradschlösser 80
Fahrradtechnik 151
Fahrradtransport 50
Fahrverhalten 105
Felgenbremsen 19
Fernzüge 51
Fitness 45
Flaschenhalter 79
Flickzeug 29
Flugzeug 56
Funktionsunterwäsche 73

G

Gänge 19
Gepäckträger 67
Gesundheits-Check 46
Getränke 102
Gore-Tex-Pflege 74
Gore-Tex-Produkte 72
GPS 44, 82
GPS-Routen 84, 148
Grundlagenausdauer 47
Gruppe, Fahren in 111

H

Handschuhe 76
Handy 124
Harz 138
Heckträger 55
Heimtraining 46
Helme 78
Herzfrequenz 47
Herz-Kreislauf-Probleme 121
Hiddensee 139

Hosen 71
Hotels 58
Hunde 122

I

Inspektion 24
Internettipps 147
Isomatten 88

J

Jacken 71
Jugendherbergen 59

K

Kalorienverbrauch 102
Karten 40
Karten, digitale 44
Kartenlesen 43
Kauf 15
Kette 119
Kettenschaltung 18
Kinder 125
Kleidung 70
Klickpedale 74
Knielinge 72
Knieprobleme 124
Knochenbrüche 121
Komponenten 18
Kondition 45
Kopfbedeckung 76
Kopfverletzungen 121
Kosten; Fahrradmitnahme 51
Küche 89
Kupplungsträger 55
Kurven 108, 110

L

Landkarten 39
Laufräder 20
Lenker 22
Lenkertaschen 68
Lexikon 146
Lichtanlage 22
Liebliches Taubertal 135
Literaturtipps 151
Lowrider 14, 67

M

Maulschlüssel 28
Medizin 91
Mountainbike 15
Multitools 28

N

Nabendynamos 23
Nabenschaltung 19
Nachtzüge 52
Nahrung 100
Notfallnummern 124

P

Packliste 93, 95
Packtaschen 66
Pannenhilfe 113
Pedelects 31
Pensionen 58
Pflege 27
Pkw 53
Plattfuß 113
Platzwunden 124

Pockettools 28
Points of Interest 84
Points of Interests 84
Puls 47
Pumpengummi 117
Putzen 27

Q, R

Quartiere 39
Radbrillen 77
Radcomputer 81
Radfernwege 132
Radhosen 71
Radjacken 71
Radschuhe 74
Radtrikots 71
Radwanderkarten 41
Radwanderregionen 136
Radwege 105
Rahmen 16
Regen 112
Regenbekleidung 73
Regionalkarten 42
Regionalzüge 51
Reifen 21
Reifendruck 22
Reifenheber 29
Reiseapotheke 91
Reiseführer 39
Reisegepäck 66
Reiseräder 14
Reisezeit 40
Reiseziele 132
Rennrad 15
Rennsteig-Radfernweg 135
Routenplanung 38
Rückenprobleme 124

Rucksack 69
Rügen 139

S

Sattel 17
Satteltaschen 69
Schaltung 18
Schaltwerk 117
Scheibenbremsen 20
Scheinwerfer 23
Schlafmatten 88
Schlafsack 87
Schlösser 80
Schnittwunden 124
Schürfwunden 123
Seitenläufer-Dynamo 23
Sicherheit 104
Sicherheitswimpel 129
Sitzposition 18
Speichen 120
Ständer 14

T

Tagesticket 51
Tape 29
Taubertal 135
Training 45
Transport 50
Trekkingrad 15
Trikota 71
Trinken 102
Trinkflaschen 79
Trinkrucksäcke 80
Tücher 76

U

Übernachtung 58
Überschuhe 76
Übersetzung 18
Unfall 121
Unterkunft 58
Unterwäsche 73

V

V-Brake-Modelle 19
Ventile 21
Verbände 150
Verpflegung 100
Vollfederung 14
Vorbau 22

W

Wasser 103
WD-40 25
Werkzeug 28
Wetter 40
Wiegetritt 108
„Wild“-Zelten 62
Windchill-Faktor 73

Z

Zeitprobleme 39
Zelt 61, 85
Zubehör 77
Zug 50
Zweibein-Ständer 128