





*Historische Kulisse: Rothenburg ob der Tauber.*

## SCHÖNER SCHLAFEN

### **Unterkünfte für Radreisende und ihr Fahrrad**

Fahrradurlauber haben es in Deutschland relativ leicht, ein passendes Quartier für sich und ihr Fahrrad zu finden. Unter der Vereinigung „Bett und Bike“ hat der ADFC fast 6.000 radfreundliche Unterkünfte für (fast) alle Ansprüche gelistet, vom Campingplatz über Jugendherbergen und Pensionen bis zu Hotels aller Niveaus. Dabei müssen alle Unterkünfte gewisse Kriterien erfüllen. Dazu zählen:

- abschließbare Fahrradgaragen
- die Bereitstellung von Landkarten

und Tourenbüchern

- ein Raum zum Trocknen von Kleidung und Ausrüstung
- ein gesundes Sportlerfrühstück
- selbstverständlich muss auch die Übernachtung für nur eine Nacht möglich sein

[www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de) (Deutschland und Nachbarländer)

[www.radsport-hotels.de](http://www.radsport-hotels.de) (Europa)

[www.radtouren.at](http://www.radtouren.at) (Österreich)

## **ERSTE-HILFE-SET FÜR RADTOUREN**

**Das sollte drin sein im möglichst wasserdichten Täschchen:**

- 2 Verbandspäckchen (steril) mit nicht haftender Wundauflage
- 1 Rettungsdecke
- 1 Paar Einmalhandschuhe
- 1 Schere mit einem spitzen und einem stumpfen Ende
- 1 Splitter-Pinzette
- 1 kleine Rolle Leukoplast
- 2 größere sterile Pflaster mit nicht haftender (Alu-)Wundauflage
- 5 Pflasterstrips (z. B. Leukoplast oder Cutiplast)
- 1 Blatt Steristrips (Klammerpflaster)  
ggf. noch ergänzen mit flüssigem Desinfektionsmittel (z. B. Octenisept), SAM-Splint + elastischer, selbstklebender Mittelzugbinde (sehr hilfreich bei Knochenbrüchen), Blasenpflaster