

12 Tipps für Ihre Tour

Egal ob es nur ein Wochenendtrip ist oder eine große Tour ins Ausland ansteht: Eine Radreise will durchdacht sein. Wir zeigen Ihnen, was Sie bei der Vorbereitung beachten müssen



Das Fahrrad durchchecken

1 Der Fahrkomfort Ihres Drahtesels gewinnt mit zunehmender Tourlänge an Bedeutung. Denn was Ihnen auf dem täglichen Weg zum Supermarkt vermutlich kaum auffällt, kann auf einer mehrstündigen Radtour wertvolle Kräfte zehren. Schleifende Bremsen oder schlecht geölte Ketten sollten daher im Vorfeld repariert werden und Sattel, Lenker und Griffe so auf Sie eingestellt werden, dass Ihnen ein ermüdungs- und schmerzfreies Fahren möglich ist. Wollen Sie auf Nummer sicher gehen, bringen Sie Ihr E-Bike am besten vorher noch mal zum Fachmann in die nächste Werkstatt. Vor allem im Hinblick auf mehrtägige Reisetouren machen sich die Kosten hierfür schnell bezahlt.

Die E-Bike-Technik kennenlernen

2 Für ausgedehnte Radreisen und Touren durch abgelegene Regionen kann es hilfreich sein, sich mit der Technik des eigenen E-Bikes einmal vertraut zu machen sowie ein wenig Werkzeug einzupacken. Anleitungen für kleinere Reparaturen gibt es zum Beispiel im E-Book „E-Bike. Reparaturen unterwegs“ (Deliuss Klasing Verlag, 9,95 €), das mit seinen 80 Seiten Umfang gut in jede Satteltasche passt.



Versicherungen abschließen

3 Um sich vor Diebstählen und Schäden am Drahtesel zu schützen, sollten E-Bike-Besitzer unbedingt eine Fahrradversicherung abschließen. Bei Krankheit sind Sie innerhalb der EU mit Ihrer Europäischen Krankenkassenkarte abgesichert. In welchen Ländern eine Zusatzversicherung notwendig ist, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.



Einen Ernährungsplan erstellen

4 Im Alltag sind Sie wahrscheinlich selten den ganzen Tag in Bewegung. Auf einer Radreise, vor allem mit Gepäck, verbrennen Sie daher um einiges mehr an Energie als sonst, die Sie durch eine kohlenhydrathaltige Ernährung zu sich nehmen sollten. Wenn Sie sich selbst verpflegen, sollten zudem ein geringes Gewicht, eine einfache Zubereitung sowie ein geringer Platzbedarf bei der Erstellung des Ernährungsplans bedacht werden. Als gute Grundnahrungsmittel eignen sich beispielsweise Haferflocken, Polenta oder Reis: Sie sind leicht, und man benötigt lediglich Wasser zur Zubereitung.



Einreisebestimmungen abklären

5 Sofern man in fremde Länder reist, sollte man sich vorab unbedingt über die Einreisebestimmungen informieren und gegebenenfalls rechtzeitig ein Visum besorgen. Darüber hinaus lohnt es sich, auch die Zollbestimmungen der Reiseländer vorher abzuklären: In manchen Ländern dürfen zum Beispiel bestimmte Lebensmittel nicht ein- und ausgeführt werden oder nur eine gewisse Menge an Bargeld mitgebracht werden. Informationen dazu findet man auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes unter dem jeweiligen Reiseland: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise

Über die Verkehrsregeln informieren

6 Neben den Einreise- und Zollbestimmungen ist auch das Informieren über Verkehrsvorschriften vor jeder Reise ins Ausland ein Muss. Genau wie für das Fahren eines Pkw gelten auch für Fahrräder und E-Bikes teilweise andere Regeln. So müssen beispielsweise in Frankreich alle Kinder bis zum Alter von 13 Jahren einen Helm tragen, während in Estland Reflektoren am Rad Pflicht sind. Informationen dazu findet man zum Beispiel auf www.adac.de.



Das richtige Gepäck auswählen

7 Sollten Sie keine Tour inklusive Gepäcktransport bei einem Reiseanbieter (Die Top 10 der Anbieter finden Sie auf S. 76) gebucht haben, müssen Sie beim Packen beachten, dass Sie das gesamte Gewicht selbst bewegen müssen. Vor der Abfahrt sollten Sie also vor allem große und schwere Gepäckstücke unter die Lupe nehmen und abwägen, ob Sie diese vielleicht auch vor Ort ausleihen können oder es eine leichtere Variante gibt. Auch eine sinnvolle Packtechnik ist notwendig, um nicht bei jeder Snackpause alles auspacken zu müssen oder bei Regen nicht die komplette Ausrüstung zu durchnässen. Am besten machen Sie zudem auch eine Testfahrt mit dem angepeilten Gewicht, um zu überprüfen, ob Sie damit zurechtkommen.

Impfungen auffrischen

8 Sobald Sie eine Radreise planen, sollten Sie unbedingt einen Blick in Ihren Impfpass werfen. Auch bei Radreisen in der Heimat sind neben der Impfung gegen Covid-19 jene gegen FSME, Tollwut und Tetanus zu empfehlen. Sollten Sie ins Ausland reisen, kontaktieren Sie am besten rechtzeitig einen Reise-mediziner. Da manche Impfungen in mehreren Schritten erfolgen und sich über Monate hinziehen, muss hier genug Zeit im Voraus eingeplant werden.

Die Ausrüstung kontrollieren

9 Vor Ihrer ersten Radreise werden Sie vermutlich ein paar neue Dinge anschaffen. Um böse Überraschungen zu vermeiden, sollten Sie auf jeden Fall alles ausgiebig testen, bevor Sie Ihre Reise antreten. Üben Sie bestenfalls auch Grenzsituationen ein, um für alles gewappnet zu sein: Wer sein Zelt schon mal vorher im Dunkeln aufgebaut hat oder weiß, ob der Campingkocher auch bei Sturm funktioniert, erspart sich im Fall der Fälle viel Ärger und Nerven.

Dokumente einpacken

10 Wie bei jeder anderen Reise ist es auch bei einer längeren Radtour wichtig, alle wichtigen Dokumente wie Reise- und Impfpass, Krankenversicherungskarte, Kreditkarte und gegebenenfalls Mitgliedsausweise wie die des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) einzupacken. Um nicht an der Grenze zu anderen Ländern abgewiesen zu werden, sollte man sich zudem frühzeitig informieren, welche Nachweise gegebenenfalls noch besorgt werden müssen. So zählt in diesem Jahr nicht nur ein negativer Corona-Test zu den üblichen Formalien bei vielen Grenzübertritten - manche Länder fordern zudem einen Nachweis über ausreichend finanzielle Mittel für den Aufenthaltszeitraum oder einen Kaufnachweis des mitgeführten Fahrrads.

Übernachtungen planen

11 Je nach Länge der Tour lohnt es sich, zumindest einige Übernachtungen im Voraus zu recherchieren oder auch schon zu buchen. Entlang der viel befahrenen Fernradwanderwege gibt es zahllose Pensionen, Gasthäuser und Campingplätze, die sich speziell auf radelnde Klientel eingestellt haben. Auf der Plattform www.bettundbike.de des ADFC findet man eine gute Übersicht der Angebote. Wer mit dem Zelt unterwegs ist, sollte beachten, dass Wildcampen offiziell nur in Ländern erlaubt ist, in denen das Jedermannsrecht gilt.

Die Fitness testen

12 Dieser Punkt sollte bestenfalls bereits abgehakt sein, bevor man anfängt, die Radreise überhaupt zu planen. Um herauszufinden, wie Sie sich nach einem ganzen Tag auf dem Fahrrad fühlen, ist es ratsam, schon mal eine oder mehrere Tagesetappen in der geplanten Länge zu absolvieren. Nur so werden Sie merken, wie sich Ihr Körper nach einem Tag Belastung anfühlt und ob Sie überhaupt Lust auf eine Radreise haben. Sollten Sie merken, dass Ihre angepeilten Tagesetappen zu hoch angesetzt sind, können Sie Ihre Tourenplanung noch anpassen und mit gezieltem Fitnesstraining für Rumpf und Beine nachhelfen sowie den Hintern durch regelmäßige Fahrradfahrten an die Belastung gewöhnen. Sie werden sehen: Je besser Sie sich vorbereiten, desto mehr können Sie die Tour am Ende genießen!

