

CHECKLISTE

Für Ihre Radreise möchten wir Ihnen einige Tipps und Hinweise auf den Weg geben, damit Sie einen rund um gelungenen Radurlaub erleben können.

Ihre Kleidung

Sicher wissen Sie am besten, in welcher Kleidung Sie am liebsten radeln. Trotzdem möchten wir Ihnen an dieser Stelle ein paar Tipps geben, was Sie beim Einpacken nicht vergessen sollten:

- Fahrradhelm zu Ihrer eigenen Sicherheit
- Fahrradhose möglichst mit Polsterungen als Verstärkung im Sitzbereich
- Sporthose mit langen Beinen
- Atmungsaktive Sportbekleidung aus modernen Funktionsstoffen möglichst mit Reflektorstreifen
- Sportschuhe mit dicken und rutschfesten Sohlen, die sowohl zum Radeln als auch zum Wandern gut geeignet sind
- Kopfbedeckung als Sonnen- und Regenschutz
- Fahrradhandschuhe
- Regenbekleidung (Jacke und Hose)
- Unterwäsche
- Schuhe
- Socken
- Badesachen
- kleines Handtuch

Außerdem sollten Sie nicht vergessen

- Sonnenschutzcreme mit dem passenden Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille
- Insektenschutzmittel
- Talkumpuder
- Ausreichende Menge an persönlichen Medikamenten und Schmerztabletten
- Wasserflasche
- Taschentücher
- Taschenmesser
- Fotoapparat

Für die täglichen Radtouren sollten Sie stets an folgendes denken

- Routenbeschreibung und Kartenmaterial
- Reiseunterlagen mit Notfallnummern
- möglichst Mobiltelefon oder Telefonkarte
- Reparaturset
- Erste-Hilfe-Set
- Verstauen Sie Ihr Gepäck vorsorglich regengeschützt in den Gepäcktaschen
- Achten Sie darauf ausreichend mineralstoffhaltige Getränke und etwas Proviant wie Bananen oder Müsliriegel auf die Radtouren mitzunehmen

...bewegt reisen...



Und fehlen darf natürlich auch nicht

- Geld
- EC-/Kreditkarte
- BahnCard
- Ausweis/Pass ggf. mit Kopie
- Impfpass
- Auslandsreisekrankenversicherung (bitte achten Sie auf den Krankenrücktransport)

Ihre körperliche Fitness

Wir möchten Ihnen auch zum Thema körperliche Fitness einige Tipps mit auf den Weg geben, auch wenn Sie natürlich am besten wissen, wie viel Sie sich an einem Radtag zumuten können:

- Vor Ihrer Radreise helfen Ihnen ein paar Tagestouren, um Ihre persönliche Kondition einzuschätzen zu können.
- Morgens sollten Sie mit einem geringen Tempo starten. Versuchen Sie dabei einen gleichmäßigen Tritt zu entwickeln.
- Planen Sie eine ausgedehnte und erholsame Mittagspause ein sowie einige kurze regelmäßige Pausen zur Entspannung.
- Wir empfehlen Ihnen vormittags einen Großteil der Strecke zurückzulegen und im Laufe des Nachmittags die restliche Strecke zu radeln.

Ihr eigenes Fahrrad

In der Regel können Sie, sofern bei der Reiseausschreibung nichts anderes angegeben, Ihr eigenes Fahrrad mitbringen. In diesem Fall möchten wir Sie darauf hinweisen, im Vorfeld Ihrer Radreise sicherzustellen, dass Ihr Fahrrad den Vorschriften der allgemeinen Verkehrssicherheit entspricht.

Außerdem sollte es sich um ein mehrgängiges Fahrrad (mind. 7, besser 21 Gänge) mit passender Bereifung handeln und wir raten Ihnen folgende Punkte vor Anreise zu beachten:

- Überprüfung des Reifendrucks und des Profils
- Kontrollieren der Schrauben an den Bremszangen bzw. -backen sowie am Lenker
- Test der Bremskraft
- Falls nötig, Schmieren der Kette
- Überprüfung der Beleuchtung und Klingel

Bitte denken Sie auch an die entsprechende Ausstattung:

- Schloss
- Luftpumpe
- Reparaturset
- passender Ersatzschlauch
- möglichst wasserdichte Packtaschen für Gepäckträger
- Lenkertasche mit Kartenfach oder Kartenhalter
- Erste-Hilfe-Set

...bewegt reisen...

