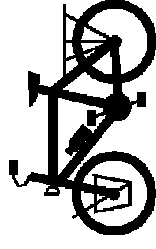


Zusatz-Informationen zum Thema Fahrradreisen

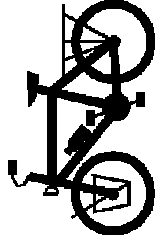


Arten von Fahrradreisen:

- geführte Radreisen
- Pensions-Radreisen
- Zelt-Radreisen

Vorbereitung:

- Reiseziel festlegen
- Zeitplanung
- Erkundigung über das Reiseziel
- An- und Abfahrt vom Reiseziel
- Fahrradkarten
- Gepäck und Packlisten

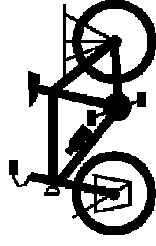


Fahrradreise:

- Verhalten auf Straßen und Wegen
- Schutz für die Haut
- Ernährung
- Übernachtung
- Dokumentation

Fahrradtechnik:

- Mountainbike oder Trekkingrad
- Tandem
- Schaltung
- Lenker und Sattel
- Ersatzteile und Werkzeug

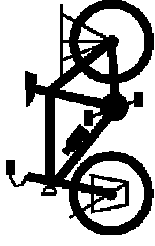


Ausrüstung:

- Zelt
- Schlafunterlage
- Schlafsack
- Kocher, Teller und Besteck

Transportbehälter:

- Gepäckträgertaschen
- Lowridertaschen
- Lenkertaschen
- Transportsäcke



Arten von Fahrradreisen

geführte

Fahrradreisen

- kein Planungsaufwand
- Gepäck wird meistens vom Auto befördert
- vorbestellte Unterkünfte
- Gruppen bis zu 20 Personen
- Es gibt einen Verantwortlichen

Pensions-

Fahrradreisen

- wenig mitzuführendes Gepäck
- längere Tagestouren möglich

Zelt-

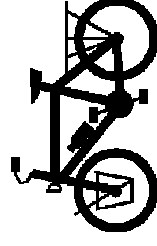
Fahrradreisen

- preiswerter Urlaub
- völlige Freiheit bei der Tourenwahl
- Die Tour kann während der Fahrt nach Bedarf verlängert oder umgeplant werden

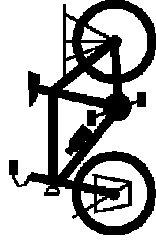
Vorteile

Nachteile

- hohe Kosten
- Muß vorher gebucht werden
- starre Tourenführung
- hohe Kosten für Übernachtung
- Unterkünfte sollten vorher gebucht werden
- viel Gepäck muß mitgenommen werden
- hohe Anschaffungskosten für das Material



08:00-10:30	Morgentoilette, Zelt aufräumen, Material und Zelt einpacken, Frühstücken
10:30-13:00	Fahrt Teil 1 (2 1/2 Stunden)
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-17:00	Fahrt Teil 2 (3 Stunden)
17:00-18:00	Zelt aufbauen, Material einräumen, frisch machen
18:00-23:00	Ortsbesichtigung, Abendessen
23:00-08:00	Abendtoilette, schlafen

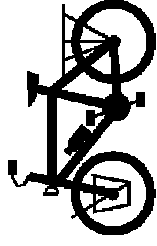


Strecke pro Tag: 4-6 h * 13-17 km/h =
50 - 100 km

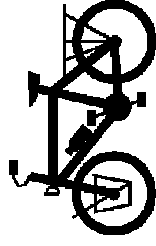
Fahrtage pro Woche: 7 Tage - 1 Ruhetag = 6 Tage

Strecke pro Woche: 300 - 600 km

Abstände von Campingplätze
und Orte berücksichtigen!



- Maßstab 1:100.000 bis 1:150.000
- möglichst nur neuere Karten benutzen (<3-5 Jahre)
- gekennzeichnet sein sollten:
 - Steigungen <7% und >7%
 - Straßenauslastung
 - regionale, nationale und internationale Radrouten
 - Höhenlinien
 - evtl. Überlandleitungen, Kirchen und große Gebäude

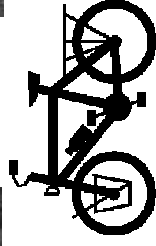


Was nehme ich mit?

**So wenig wie möglich,
so viel wie nötig!**

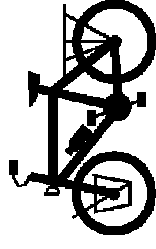
Was lasse ich generell am besten zu Hause?

- mehr Kleidung, als für eine Woche benötigt wird
- Walkman, Kassettenrecorder
- Bademantel



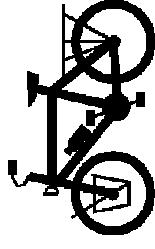
Packliste, Teil 1

- 2 Radlerhosen und 2 Trikots
- Helm und Halstuch
- Handschuhe
- Schirmmütze
- Ersatzbrille (bei Brillenträgern)
- Regenhose und Regenjacke
- Gamaschen
- kleiner Regenschirm
- 5 paar Strümpfe
- 5 Unterhosen
- 5 T-Shirts
- 1 Hemd und 1 Pullover
- 1 Jeans und 1 kurze Hose
- Schwimmzeug
- Sandalen und Turnschuhe
- Reisewaschmittel
- 2 kleine Handtücher
- Duschgel und Shampoo
- Zahnbürste und Zahnpasta
- Sonnencreme 20er und 6er
- Wundcreme
- Haarbürste oder Kamm
- Toilettenpapier
- Nagelschere
- kleiner Spiegel
- kleiner Rasierapparat und Rasiercreme



Packliste, Teil 2

- Zelt und Zeltfolie
- Trockenlappen
- Isomatte und Schlafsack
- Taschenlampe
- Taschenmesser
- Uhr
- Karten und Kompaß
- Erste-Hilfe-Päckchen
- Packriemen
- Fotoapparat und Filme
- Lenkertasche
- Gepäcktasche hinten und vorne
- wasserdichter Transportsack
- Getränkeflaschen
- tiefe Plastikteller
- Tupperteller und -Tassen mit Deckel
- verschließbare Dose
- Brotmesser und Schneidebrett
- Holzlöffel und Bestecke
- Gewürze (Pfeffer, Salz, Paprika, Brühe)
- 1 Abtrockentuch (ab einer Woche 2 Stück)
- Brausetabletten und Tee´s
- Kocher und Spiritusflasche
- Spülmittel und Spülbürste



- stabiler Rahmen (Diamant- oder Mixed-Rahmen)
- Lenker mit vielen Griffpositionen
- einfache und leicht reparierbare Technik
- Lötösen für Trinkflaschen, Lowrider und Gepäckträger
- stabiler Gepäckträger
- stabiler Hinterbau-Seitenständer
- bequemer Sattel
- Gangschaltung mit mehreren Gängen

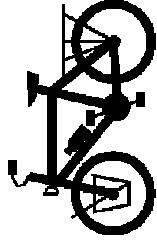
Damen-Rahmen



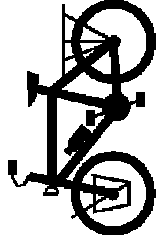
Mixed-Rahmen



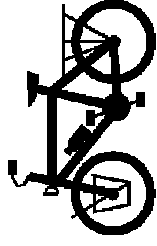
Diamant-Rahmen



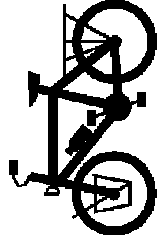
- Schlauch
- Satz Ventile (falls benötigt)
- je 3 Speichen für vorne und hinten links
- Öl (ab einer Woche)
- Bremszug für hinten
- Schaltungszug für hinten



- Luftpumpe und Mantelheber
- Innensechskant 3mm, 4mm, 5mm, 8mm
- Maulschlüssel 8er, 10er, 13er, 15er
- 5mm Schlitz-Schraubendreher
- Kreuz-Schraubendreher Größe 1
- Speichenzieher
- Kettennieter
- Ritzelabzieher



- geringes Gewicht (3-4kg)
- kleines Packmaß
- regenfest (Wassersäule ab 3000mm)
- “Sturmfest” bis Windstärke 7
- Sandwichaufbau mit Innen- und Außenzelt
- gleichzeitiger Aufbau von Innen- und Außenzelt



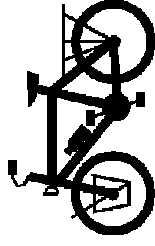
Schlafsack und Schlafunterlage

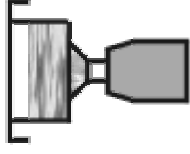
Schlafsack:

- kleines Packmaß
- leicht (2-3kg)
- leicht zu trocknen
- den Temperaturen
angepaßt

Schlafunterlage:

- kleines Packmaß
- leicht (500-800g)
- einfach zu handhaben
(Schaumstoffmatte oder
selbstaufblasend)





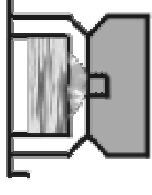
Gas-Kartuschen-Kocher

Vorteile:

- kleinere Einzelstücke
- Gas hat eine höhere Brennleistung
- Kartuschen an fast allen Campingplätzen erhältlich

Nachteile:

- ungünstiger Schwerpunkt, deshalb ist ein ebener Boden notwendig
- Brennleistung vom Wind abhängig



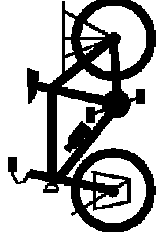
Trangia-Kocher

Vorteile:

- ein zusammenhängendes Gepäckstück mit Kocher und Töpfen
- hohe Standsicherheit
- "Sturmfest"

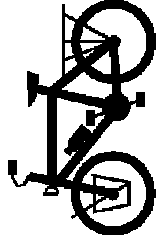
Nachteile:

- teurer in der Anschaffung
- sperrige Abmessungen



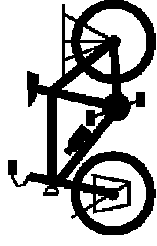
Anforderungen an Gepäcktaschen

- geringes Eigengewicht
- großes Packvolumen
- stabiler Taschenrücken
- wasserabweisend/wasserdicht
- mindestens eine Außentasche
- Rückstrahlreflektoren
- Schnellbefestigungssystem

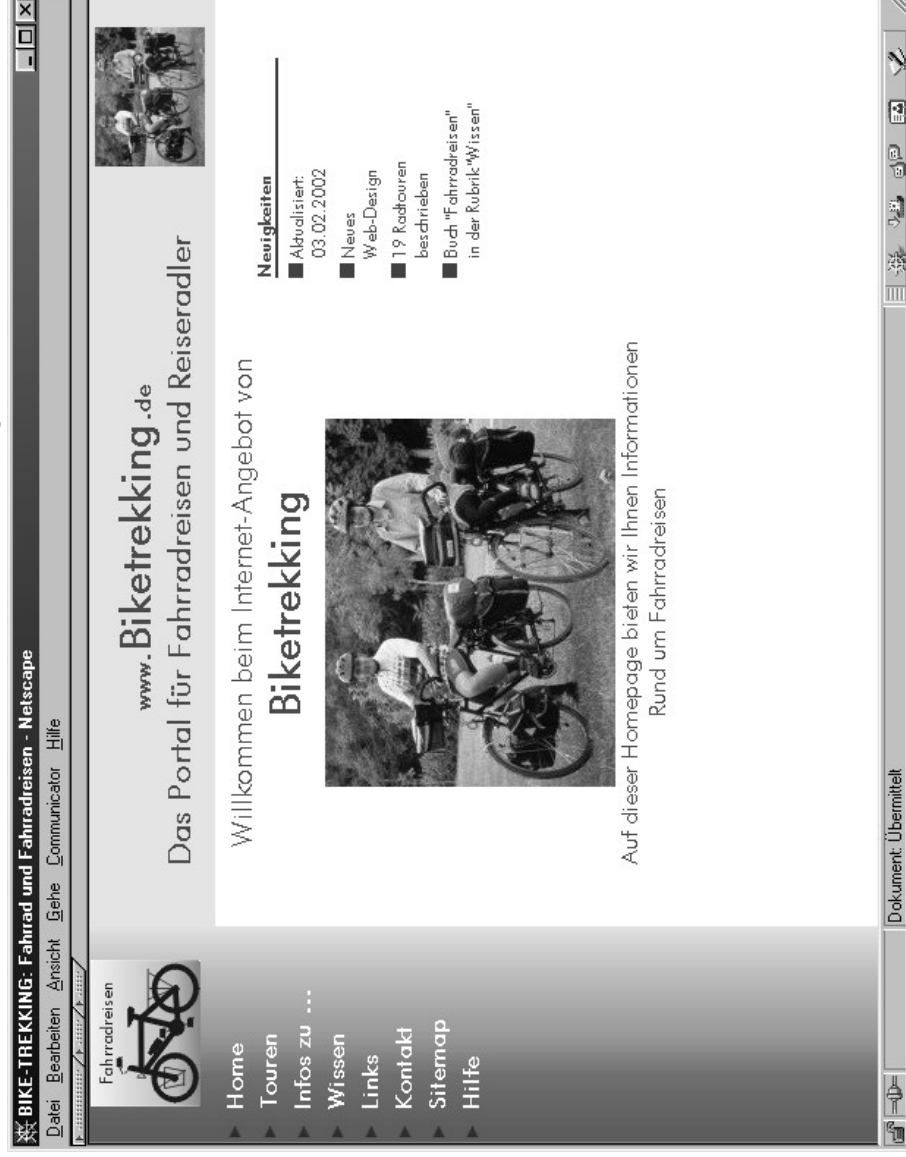


Anforderungen an eine Lenkertasche

- geringes Eigengewicht
- stabile Bauform
- wasserabweisend oder ausziehbare Schutzhülle
- mindestens eine Außentasche
- Frontreflektor, evtl. auch Seitenreflektor
- Schnellbefestigungssystem



Weitere Informationen gibt es unter
www.biketrekking.de:



Und im meinem Buch
Fahrradreisen

