



Copyright: H.-J. Steffen-Jesse

Tipps für Ihre Radtour

Fahrradfahren ist eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel und kann gezielt fit machen. Während der Radtour sollte man sich auf und mit dem Rad wohlfühlen. Sowohl als Anfänger aber auch als fortgeschrittener Radfahrer sollte man einige Dinge vor und während der Tour beachten:

Richtig Fahrrad fahren

Die richtige Sattelhöhe ist eingestellt, wenn man mit gestrecktem Bein gerade auf dem Fahrradsattel sitzt. Ist die Pedale in der untersten Position, sollte diese gut mit der Ferse erreichbar sein. Der Fahrradsattel sollte idealerweise waagrecht ausgerichtet sein. Ein weit verbreiteter Fehler ist, die Pedale nicht mit dem Fußballen, sondern mit dem Mittelfuß zu treten. Man bewegt die Pedalen richtig, wenn die Knie parallel zum Rahmen geführt werden. Während der Fahrt sollte man auf körperliche Warnsignale achten, die anzeigen, dass eine Pause dringend nötig ist z.B. Frieren, nachlassende Konzentration auf den umliegenden Straßenverkehr, Verspannungen, Schmerzen etc.

Überprüfung der Funktionstüchtigkeit des Fahrrades

Vor Beginn einer Tour sollte das eigene Rad (ggfls. von einer Fachwerkstatt) auf seine Funktionstüchtigkeit überprüft werden:

- Reifendruck und Profiltiefe kontrollieren
- Tretlager, Pedale, Fahrradkette, Schalt- und Bremszüge ölen
- Fahrradbremsen und Bremsbacken checken
- Sattel- und Lenkerposition richtig einstellen
- Reifenmantel auf Risse und Löcher prüfen
- Felgen auf Unwucht kontrollieren
- Gangschaltung richtig einstellen
- Alle Schrauben richtig anziehen
- Überprüfung der Elektronik am Fahrrad

Nofallset bei Pannen und Unfällen

- Flickzeug
- Ersatzschlauch
- Putzlappen
- Fahrradpumpe
- Kleines Notfall-Werkzeugset mit Inbusschlüssel
- Erste-Hilfe-Set

Tipps für die richtige Radbekleidung

Da Fahrradfahren bei jedem Wetter Spaß machen kann, sollte man auf die richtige Kleidung achten. Daher ist es vorteilhaft, wenn die Kleidung aus verschiedenen Teilen miteinander kombiniert wird sowie leicht und atmungsaktiv ist. Baumwollkleidung ist nicht zu empfehlen, da diese sich vollsaugt und während der Tour schwer werden kann. Prinzipiell gilt: je nach Temperatur mehr oder weniger Kleidung. Auf einen Fahrradhelm sollten weder Erwachsene noch Kinder verzichten!

- Funktionsshirt (kurz und lang)
- Wind- und wasserdichte Jacke oder Regencape
- Fahrradhandschuhe
- Sonnenbrille
- Radhose (kurz und lang)
- Feste, aber leichte Schuhe
- Fahrradhelm
- Sonnencreme