

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASISX

Andreas Bugdoll

Radreisen

Ausrüstung • Planung • Durchführung





Das Reiserad

Radtechnik

Ausrüstung

Reisevorbereitung

Auf Tour

Nach der Reise

Weblinks

Index



Pyrenäen



Band 34

OutdoorHandbuch

Andreas Bugdoll

Radreisen

Ausrüstung • Planung • Durchführung

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 34

ISBN 978-3-86686-657-7

3., überarbeitete Auflage 2020

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH SCHMÖKER sind
urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text & Fotos: Andreas Bugdoll

Lektorat & Layout: Anna-Lena Ebner

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6,
59514 Welver, ☎ 023 84/96 39 12,
FAX 023 84/96 39 13
✉ info@conrad-stein-verlag.de,
💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Auf einer „via verde“ (alte Bahntrasse) in Katalonien an der Mittelmeerküste

Inhalt

Vorwort	8
Das Reiserad	10
Fahrradtypen	11
Elektrofahrräder	18
Radtechnik	22
Rahmen und Gabel	23
Laufgrad, Reifen und Schutzblech	27
Antrieb	33
Bremsen	37
Lenker und Vorbau	39
Sattel	41
Pedale	42
Gepäckträger	43
Beleuchtung	45
Zubehör	47
Der Fahrradkauf	51
Einstellung von Sattel und Lenker	53
Ausrüstung	55
Fahrradtaschen	56
Werkzeug und Ersatzteile	62
Zelt	63
Schlafsack und Matratze	66
Küchenutensilien	68
Kleidung	70
Fotoausrüstung	77
Reiseapotheke	78
Sonstige Ausrüstung	80
Gewicht und Kosten	82

Reisevorbereitung	85
Training	86
Fahrradinspektion	87
Allgemeine Infoquellen	89
Rahmenbedingungen und Zielauswahl	90
Zielspezifische Reiseinfos	93
Analoge Karten	94
GPS und digitale Karten	96
Routenausarbeitung	103
Notfallvorsorge	106
Packen	107
Auf Tour	111
Anreise	112
Verpflegung	120
Unterkunft	123
Reisekasse	127
Fotografieren	129
Fahrtechnik	130
Verständigung	137
Praxistipps querbeet	139
Nach der Reise	149
Weblinks	153
Index	157

Ausrüstung



In Kirgisistan

Für den Einsteiger ist es nicht immer einfach, aus dem riesigen Produktangebot das Richtige für den persönlichen Anspruch und die Notwendigkeiten auf der Tour zu finden. Eine Übersicht über das große Spektrum der angebotenen Ausrüstungsgegenstände bekommen Sie am besten mithilfe der gängigen Ausrüstungskataloge im Internet. Hier bieten viele Ausrüster sehr informative Warenbeschreibungen und teils auch Kundenbeurteilungen zu einzelnen Produkten, die helfen, manchen Fehlkauf zu vermeiden (👉 Weblinks).

😊 Betreiben Sie neben dem Fahrradfahren noch weitere Sportarten, lässt sich durch geschickte Auswahl doppelt nutzbarer Teile eine Menge Geld sparen. Wir nutzen zum Beispiel beim Skilanglauf überwiegend den Teil unserer Fahrradbekleidung, den wir für schlechtes und kaltes Wetter angeschafft haben!

Fahrradtaschen

Für ein optimales Fahrverhalten des gepackten Reiserads ist es sinnvoll, großes Gepäck zu fixieren und außerdem auf das Vorder- und Hinterrad zu verteilen. Trotzdem sieht man unterwegs immer wieder, dass Radler kleine Türme aus diversen Taschen ausschließlich auf dem hinteren Gepäckträger festzurren. Hiervon ist aus verschiedenen Gründen abzuraten:

Das Anbringen von viel Gepäck über dem Hinterrad verlagert den Schwerpunkt nach oben und außerdem nach hinten, was spürbar negative Auswirkungen auf das Fahrverhalten hat. Das Vorderrad kann hierdurch bei steilen Passagen und bei kräftigem Antritt von der Fahrbahn abheben. Insbesondere bei schnellen Abfahrten kann außerdem das gefürchtete Aufschaukeln des Fahrrads auftreten. Auch das Absteigen von einem so gepackten Fahrrad ist nicht einfach und die regendichte Abdeckung bei einfachen Taschen wird unnötig erschwert. Nicht zu empfehlen sind hintere Packtaschen, die aus einem Teil gefertigt sind: Auf zwei Seitentaschen ist dabei ein großes, oben liegendes Gepäckfach fest angebracht. Diese Konstruktion ist sehr voluminös und führt vollgepackt leicht zu Schwierigkeiten beim Handling, zum Beispiel in Verkehrsmitteln oder der Unterkunft. Weiterhin kann die große Abmessung dreier zusammen-

Auf Tour



In der Eifel

Anreise

 Für Ziele im nahen und mittleren Entfernungsbereich hat sich das Auto als unkompliziertes Transportmittel bewährt. Sobald mehrere Personen damit unterwegs sind, ist das Auto in der Regel auch die preiswerteste Möglichkeit, um zum Startpunkt zu kommen. Als Zubehör benötigen Sie lediglich einen stabilen Fahrradträger. Die Betriebsanleitung des Fahrzeugs gibt Auskunft über die Höchstgeschwindigkeit und die maximale Dachlast bei Verwendung eines Dachgepäckträgers. Neben dem Autodach wird auch der Rahmen der Fahrräder mit steigender Geschwindigkeit belastet. Problematisch sind die direkten Folgen des Fahrtwinds, der Staub und Nässe mit viel Energie in die Lagerstellen drückt. Besonders das Steuerkopflager ist dabei betroffen. Das Innenlager, die Pedale und die Naben sind bei hochwertiger Ausführung durch ihre bessere Abdichtung geschützt. Ich habe mir angewöhnt, auf jeder längeren Autofahrt das Steuerrohr mit einer Kunststoffolie abzudecken. Sind die Räder mit Ledersätteln ausgerüstet, bieten wasserdichte Sattelhauben den unbedingt notwendigen Schutz vor Nässe. Optimal ist die Nutzung einer Anhängerkupplung mit entsprechendem Fahrradträger.

 Um das Auto für die Zeit der Radreise relativ sicher abzustellen, suchen wir uns einen Parkplatz in Sichtweite einer Polizeiwache oder mitten in einer ruhigen, gehobenen Wohngegend am Stadtrand. Eine gute Abstellmöglichkeit ist auch ein Campingplatz. Wenn Sie dort die erste Nacht verbracht haben, dürfen Sie außerhalb der Hauptferienzeiten meistens kostenlos oder für eine geringe Gebühr das Auto innerhalb der Einzäunung bis zum Ende der Reise stehen lassen. Eine weitere Möglichkeit ist das sichere Abstellen des Pkw auf den eingezäunten kostenpflichtigen Parkplätzen von Flughäfen, wobei die kleineren Airports meist deutlich geringere Parkgebühren verlangen als internationale Großflughäfen.

Auch auf einer Flug- oder Bahnreise kann kurzzeitiges Ausweichen auf das Auto sinnvoll oder notwendig werden, etwa wenn Sie zum Abschluss der Reise wieder zum Ankunftsflughafen oder -bahnhof zurückkehren müssen und dies mit dem Fahrrad nicht schaffen. Auch können Sie mit



Zwei Radler, zwei Räder und acht Taschen passen sogar in kleine Autos

einem Auto langweilige Abschnitte auf der Radreise zeitsparend überspringen. Daher ist es sinnvoll, auch auf der Radreise den Führerschein mitzuführen, um bei Bedarf auf einen Leihwagen ausweichen zu können. Wenn Sie allein oder zu zweit reisen, genügt für den Transport von Fahrrad und Ausrüstung neben einem Kombi zur Not sogar ein Kleinwagen mit umklappbarer Rückbank. Hierzu müssen Sie jedoch in der Regel die Laufräder, das hintere Schutzblech und den Sattel demontieren und jede Staumöglichkeit im Fahrzeug ausnutzen.



Das Schiff als Transportmittel bietet sich hauptsächlich für die Überbrückung von Teilstrecken an. Aktuelle Fahrpläne und Preise sind im Internet abrufbar und für große Reedereien auch in Reisebüros in Form von Broschüren erhältlich. Außerdem geben Automobilklubs Auskunft. Längere Reisen erfordern einen verhältnismäßig großen Zeitaufwand und sind in der Regel sehr teuer. Probleme mit der Fahrradmitnahme gibt es in den seltensten Fällen und oft reisen die Fahrräder sogar kostenlos mit. Einen Engpass stellen in der Hauptreisezeit die Kabinenplätze dar, deren Buchung bei



Nach der Reise

Im Anschluss an eine gelungene Radwanderung werden Sie in der Regel nicht gleich an die Reinigung und Reparatur der Ausrüstung denken. Trotzdem ist es sinnvoll, diese Arbeiten zeitnah anzugehen. Sie geraten schnell in Vergessenheit, was unnötigen Stress bei der Vorbereitung der nächsten Tour bringen kann. Manchmal ergibt sich eine Urlaubsreise auch kurzfristig, sodass dann wenig Zeit für die notwendigen Arbeiten bleibt.

Eine weiche Autobürste und viel Wasser reinigen das Fahrrad am besten von grobem Dreck und anderen Verschmutzungen. Das gilt insbesondere nach einer Reise an der See, wo der Wind aggressives Salz bis in die kleinsten Ritzen bläst. Besonders preiswerte Aluminiumteile sind rasch von hässlicher Korrosion betroffen, wenn das Salz nicht bald abgewaschen wird. Auf keinen Fall dürfen Sie das Fahrrad mit einem scharfen Wasserstrahl oder gar einem Hochdruckreiniger abspritzen. Die Dichtungen der Lager sind solchen Beanspruchungen nicht gewachsen und können das Eindringen von Schmutz und Wasser nicht verhindern, was zu vorzeitigem Ver-

Bei solchen Aktionen bleiben weder Rad noch Fahrer sauber



schleiß führt. Einfacher Teerentferner aus dem Autozubehör oder Waschbenzin lösen am Fahrrad anhaftende Asphaltflecken auf.

Im Anschluss an die Säuberungsarbeiten ist je nach zurückgelegter Urlaubsstrecke eine Inspektion des Fahrrads anzuraten. Nach dem Ausbessern der Lackschäden schützt eine abschließende Konservierung mit Hartwachsapolitur das Fahrrad und die Komponenten.

Wasser- und winddichte Funktionsbekleidung, zum Beispiel mit Gore-Tex-Membran, dürfen Sie zum Erhalt der Eigenschaften nicht mit normalem Waschmittel und auf keinen Fall unter Zugabe von Weichspülern waschen. Für diese Materialien sind besondere Waschmittel im Outdoor-Handel erhältlich. Besonders wichtig ist das Imprägnieren der Kleidungsstücke nach dem Waschen, denn die Atmungsaktivität kann nur funktionieren, wenn die Nässe als Tropfen von der Außenseite der Regenkleidung abperlt. Eine geschlossene Feuchtigkeitsschicht auf dem Gewebe lässt Luft und Wasserdampf nicht hindurchdringen und führt auch in der teuersten Jacke zum Saunaeffekt. Die meisten Imprägnierungen werden nach dem Aufbringen nur aktiv, wenn Sie die Kleidung danach bügeln oder im Trockner erwärmen.

Die Schlafsäcke lüften nach Möglichkeit einige Tage in einem warmen und trockenen Raum aus, um eventuell vorhandene Gerüche zu minimieren und das absolut trockene Verstauen zu sichern. Alternativ lässt sich ein Daunenschlafsack auch im Wäschetrockner bei geringer Wärme „lüften“. Bis zur nächsten Reise lagern sie idealerweise in lockerer Form und nicht im Kompressionssack. Besonders bei Daunenschlafsäcken ist von einer Wäsche abzuraten, da sich die positiven Eigenschaften der Füllung mit jedem Waschvorgang verschlechtern. Erst wenn die Daunen merklich klumpen, ist eine Wäsche mit einem speziellen Daunenaschmittel anzuraten. Am besten lassen Sie die Schlafsäcke aber bei größeren Outdoor-ausrüstern oder in einem Bettenfachgeschäft waschen, da hier die größte Erfahrung mit der Reinigung von Daunensprodukten vorhanden ist.

Das Zelt verträgt auf keinen Fall eine Reinigung in der Waschmaschine. Besser ist es, auch hier zur Autowaschbürste zu greifen und mit viel klarem Wasser dem Schmutz zu Leibe zu rücken. Vor dem Verpacken sind alle Beschädigungen auszubessern, das Gestänge, die Sturmabspannungen sowie die Heringe zu reinigen und alles sorgsam mehrere Tage lang aufgehängt

Index



Wüstenhighway in Marokko

A			
Alltagsrad	11	Fotoausrüstung	77
Anreise	112	Fotografieren	129
Antrieb	33	Funktionsstoffe	70
Außentasche	58	G	
B		Gabel	24
Badelatschen	77	Gamaschen	73
Batterieleuchte	46	Gaskocher	68
Beleuchtung	45	Geldkatze	128
Benzinkocher	68	Gepäckträger	43
Besteck	69	Gesamtgewicht	83
Bowdenzüge	37	GPS	96
Bremsen	37	Griffe	40
Bremsverhalten	133	H	
D/E		Handschuhe	74
Drehschaltgriffen	35	Handtücher	81
E-Bike	18	I	
Elektrofahrräder	18	Impfungen	94
Elektromotor	19	Indoorcycling	86
F		K	
Fahrradanhänger	18	Kabelschloss	49
Fahrradhelm	75	Karten	94
Fahrradhose	72	Kartentasche	60
Fahrradinspektion	87	Kettenschaltung	34
Fahrradkauf	51	Kettenschutz	36
Fahrradschloss	49	Klappmesser	70
Fahrradschuhe	76	Klickpedal	42
Fahrradständer	50	Konuslager	27
Fahrradtaschen	56	Kopfkissen	68
Fahrradtypen	11	Kosten	82
Fahrtechnik	130	Kulturtasche	80
Felge	28	Kuppelzelt	64
Fleecepullover	71		

L			
Lampen	81	Rahmenhöhe	25
Laufräder	27	Rahmentasche	61
Lenker	39	Rasterkarten	102
Lenkerhörnchen	40	Regenanzug	72
Lenkertasche	60	Regenhüllen	57
Lowrider	44	Reifen	28
Luftdruck	31	Reiseapotheke	78
Luftmatratze	67	Reisekasse	127
Luftpumpe	31	Reiserad	16
		Rennlenker	39
		Rennrad	14
		Rollverschlüsse	59
M		Rucksäcke	62
Matte	67	Rückspiegel	50
Mountainbike	12	Rücktrittbremsen	39
		Rundreise	103
N			
Naben	27	S	
Nabendynamo	45	Sattel	41
Nabenschaltung	33	Sattelhöhe	54
Notfallvorsorge	106	Sattelstütze	41
		Satteltasche	61
P		Schaltauge	24
Packen	107	Schaummatten	67
Packschema	109	Scheibenbremse	39
Pedale	42	Scheinwerfer	45
Pedelec	18	Schienen	132
Poncho	72	Schirmmützen	73
Praxistipps	139	Schlafsack	66
Profil	29	Schlauch	30
Pulverlacke	26	Schlaufenkabel	49
		Schutzbleche	32
R		Seitendynamo	46
Radbrille	75	Socken	77
Radonneur	14	Speichen	28
Radtourenfahrt	87	Stadtrad	11
Rahmen	23		

T		V	
Tacho	48	V-Brakes	39
Tandemfahrrad	14	Vektorkarte	102
Track	101	Verpflegung	120
Training	86	Versandhandel	52
Trekkingrad	13	Verständigung	137
Trinkflaschen	47	Vorbau	40
Trommelbremsen	39	Z	
Tunnelzelt	64	Zelt	63
U		Zeltunterlage	65
Übersetzung	36	Zielauswahl	90
Unterkunft	123		

Unterwegs im Oman

