

# Pannen, Proviant und Pflaster: Radtouren optimal organisieren

Im PNP-Interview gibt Curd Biedermann von [www.bayernbike.de](http://www.bayernbike.de) Tipps für Fahrradfrende – Immer auf ausreichende Flüssigkeit achten – Handy mitnehmen

Von Sanna Paulick

Sommerliche Sonne an Inn und Donau, blühende Wiesen und eine milde Brise: Wen zieht es da nicht an die frische Luft? Wer die Natur genießen, neue Orte erleben und nebenbei Sport treiben will, schwingt sich aufs Radl und erkundet die Umgebung. Bevor es losgehen kann, müssen sich Fahrradfrende aber zuerst der unangenehmen Packerei stellen. Was nehme ich mit, was kann daheim bleiben? Ausrüstung, Proviant und Kartenmaterial sind unerlässlich, damit der Ausflug nicht zum Reinfall wird. Curd Biedermann, Redaktionsleiter des Radtouristikportals [www.bayernbike.de](http://www.bayernbike.de), Radreise-Journalist und leidenschaftlicher Radler, erklärt, wie man sich auf eine Radtour vorbereitet.

*Herr Biedermann, was sollte vor einer Tour am Rad gecheckt werden?*

**Biedermann:** Eine Komplettinspektion bei einem guten Radfachhändler ist vorteilhaft. Dabei sollten Brems- sowie Schaltanlage, Reifen, alle Schraubverbindungen, Sattel, Laufräder und so weiter gecheckt und eventuell ausgetauscht werden. Und: Kette schmieren nicht vergessen.

*Welche Bekleidung empfehlen Sie für eine Radtour?*

**Biedermann:** Auf jeden Fall radspezifische Funktionskleidung, bei der der Luftaustausch reguliert wird. So entsteht durchs Schwitzen unter der Kleidung kein Hitzezustau. Radschuhe – insbesondere in Verbindung mit Klickpedalen – fördern einen sauberen, runden Tritt, die Körperkräfte werden ökonomischer umgewandelt als mit herkömmlichen Turnschuhen. Auf keinen Fall sollte man Regenbekleidung vergessen.

*Was sollte an Proviant eingeplant werden?*

**Biedermann:** Sinnloses Gepäck erfordert nutzlose Mehrenergie. Insofern will vorher gut überlegt sein, was möglicherweise zum überflüssigen Ballast zählt. Meistens will

man ja einkehren, dann geht es vor allem darum, die Zeit dazwischen energiemäßig zu überbrücken. Energieriegel und Obst – mit viel Fruchtzucker – sind dann völlig ausreichend. Wer doch ein wenig mehr Proviant für kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten mitnehmen möchte, packt sich Joghurt mit Früchten, Vollkornbrotscheiben mit Frischkäse und Milch-Schnitten ein.

*Wann und wie viel muss ein Radler trinken?*

**Biedermann:** Ausreichend Flüssigkeit ist extrem wichtig – zum Beispiel Wasser, mit Kalzium und Magnesium versetzt. Mineralstoffe sind für die momentane Leistungsfähigkeit des Körpers und das Immunsystem förderlich. Rechtzeitiges Trinken füllt verlorene gegangene Mineralstoffreserven wieder auf – eine der wichtigsten Grundregeln für unbeschwertes Radfahren. Das wirkungsvollste isotonische Getränk ist die Apfelschorle. Vor allem früh genug – bereits vor dem Durstempfinden – trinken.

*Für den Fall, dass man stürzt, was sollte in der eigenen „Radapotheke“ sein?*

**Biedermann:** Grundsätzlich reicht ein Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Mullbinde und Desinfektionsspray. Wenn man schwer stürzt, muss sowieso ein Arzt gerufen werden. Inzwischen hat fast jeder ein Handy für solche Notfälle dabei. Und Funklöcher sind zum Glück inzwischen eher die Ausnahme. Im Bayerischen Wald oder in tief eingeschnittenen Tälern kann das schon mal vorkommen. Keinesfalls sollte das aber ein Grund sein, das Handy gleich daheim zu lassen.

*Thema Pleiten, Pech und Pannen: Was tun bei einem „Platten“?*

**Biedermann:** Früher war es üblich, Löcher zu flicken, das ist aber selten geworden. Man sollte je nach Gelände ein bis zwei Ersatzschläuche dabei haben, eine Luftpumpe und zwei kleine Reifenheber. Es gibt auch Sprays, die kleine Löcher schnell abdichten.

*Sollte jeder Radler einen Helm tragen?*

Rechtlich gesehen ist das nicht verpflichtend. Aber es gilt der Spruch: „Nur wer nichts Schützenswertes im Kopf hat braucht keinen Helm.“ Wer also sicher unterwegs sein will, sollte auf jeden Fall Helm tragen.

*Wie entscheidet man sich für eine Tour und welches Kartenmaterial ist sinnvoll?*

**Biedermann:** In erster Linie sollte der Schwierigkeitsgrad den eigenen Fähigkeiten entsprechen. Es gibt keine einheitlichen Kriterien wie bei Skipisten, die die Vergleichbarkeit erleichtern. Ich habe deshalb eine Skala entwickelt, die in den Kategorien „Mountainbiker“ und „Genussradler“ Radtouren auf einem Schwierigkeitslevel von eins bis vier einstuft. Eins in der Kategorie „Genussradler“ bedeutet dann zum Beispiel: überwiegend asphaltiert, nahezu steigungsfrei, absolut familientauglich. Diese Informationen kann man auf unserer Internetseite abrufen. Für Ortsfremde sind Umgebungskarten sehr wichtig.

*Was genau sind „Roadbooks“?*

**Biedermann:** Auf [www.bayernbike.de](http://www.bayernbike.de) gibt es für viele Strecken kostenlose „Roadbooks“ zum downloaden und ausdrucken. Dort sammeln wir alles Wissenswerte zu den Touren: Kilometerangaben, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten, Unterstellmöglichkeiten und reizvolle Aussichtspunkte entlang der Strecken zum Beispiel.

*Welche Strecken in der Region können Sie empfehlen?*

**Biedermann:** Bei den Flussradwanderwegen sind Donau-Radweg und Isar-Radweg besonders schön. Auch der Regental-Radweg ist attraktiv, aber zwischen Viechtach und Regen nicht familieneeignet. Bei den Bahntrassenradwegen gefallen mir besonders gut der Donau-Ilz-Radweg (Niederaltich bis Kalteneck), der Adalbert-Stifter-



**Kurz rasten, sich kurz erholen: Wer das richtige Proviant dabei hat, geht die nächste Etappe beim Radlausflug gestärkt an.**  
(Foto: ADFC/Marcus Gloger)

Radweg (Haidmühle bis Waldkirchen), der Donau-Regen-Radweg (Bogen bis Miltach) und der Bockerlbahn-Radweg (Landau über Simbach und Arnstorf bis Postmünster). Sehr interessant sind auch so genannte Themen-

radwege wie die Via Danubia, die Tour de Baroque, der Zellertaler-Sculpturen-Radweg (Bad Kötzing-Bodenmais) und die Bajuarentour (Oberbayern-Salzbürger Seeland).