

MIT DEM FAHRRAD AUF TOUR!

RADTOUREN PLANEN Ein Radurlaub ist viel spannender als nur im Auto zu sitzen: Draußen unterwegs sein, geheime Wege entdecken und wenn es irgendwo ein Eis oder einen tollen Spielplatz gibt, einfach anhalten. Die Ritzelbande verrät, wie man einen tollen Radurlaub plant.

Routen finden Damit eine Radreise richtig Spaß macht, sollten alle, die mitfahren, auch zusammen planen: Wo geht es hin? Was können wir da machen? Wie lang sind die Touren? Können alle mitbestimmen, ist auch für alle etwas dabei.

Stöbert doch zusammen auf der Internetseite www.adfc-radtourismus.de! Da gibt es die verschiedensten Radtouren: Radwege an Flüssen, Radwege mit ganz vielen Burgen oder welche, die an Badeseen vorbeiführen. Es gibt auch spezielle ADFC-RadReiseRegionen, die viele unterschiedliche Touren zu verschiedenen Themen anbieten. Viele dieser Themenrouten haben extra Angebote für Kids. So könnt ihr zum Beispiel rund um den Neusiedler See zusammen mit den „Bike Buddies Burgenland“ Rätsel lösen und Geheimnisse lüften: www.neusiedlersee.com/bike-buddies-burgenland. Mehr zum Neusiedler See gibt es auf S. 40/41.



Basislager oder Strecke machen? Überlegt zusammen, ob ihr im Radurlaub jeden Tag an einem neuen Ort schlafen wollt oder lieber ein „Basislager“ wie eine Ferienwohnung oder einen Campingplatz bezieht. Von dort aus könnt ihr jeden Tag in eine andere Richtung ausschwärmen. Der Vorteil: Ihr müsst die schweren Taschen nicht den ganzen Tag mitschleppen, und wenn es euch an einer Stelle besonders gut gefallen hat, fahrt ihr einfach am nächsten Tag noch mal hin.

Aber auch Strecke machen bringt Spaß, denn so erlebt ihr jeden Tag etwas Neues und könnt zum Beispiel einem Flusslauf von der Quelle bis zur Mündung folgen.





Vorbereitung Bevor ihr auf Radreise geht, macht alle zusammen eine längere Tagestour oder einen Wochenendausflug mit dem Rad. Dann könnt ihr abschätzen, wie viele Kilometer ihr am Tag schafft. Je nachdem, wie alt und fit ihr seid, könnt ihr euch 15 bis 35 Kilometer vornehmen. Das Wichtigste ist aber: Plant viele Pausen ein! Ein Badestopp am See oder ein Wettrennen zum nächsten Kiosk gehören einfach dazu. Und natürlich Verpflegung, denn wer Fahrrad fährt, bekommt Hunger.

Wenn ihr müde werdet, ist das gar kein Problem: Viele Züge und Busse nehmen Fahrräder mit. Bezieht Bahnhöfe und Fahrradbusse in die Planung ein, damit ihr Touren abkürzen könnt, falls Regen oder Müdigkeit den Plan durchkreuzen. Dann kommt ihr trotzdem entspannt zum Ziel.

Viel Spaß bei eurer großen Tour!



PICKNICK FÜR UNTERWEGS

WASSER zum Trinken muss natürlich immer mit. Außerdem bieten sich belegte BROT, BREZELN, ÄPFEL, BANANEN, NÜSSE, TROCKENOBST und – als kleine Belohnung – ein paar GUMMIBÄRCHEN, SCHOKOLADE oder KEKSE an, die helfen über den letzten Berg.

Immer nur Wasser kann auf Dauer etwas langweilig sein, wie wäre es mit **SELBSTGEMACHTEM EISTEE?**

DAZU BRAUCHST DU: 1 Liter Rooibostee (kalt), 1/3 Liter Apfelsaft und Saft von einer 1/2 Zitrone.

Nimm die Mischung in einer Thermoskanne mit Eiswürfeln mit, dann ist der Tee in der Pause schön erfrischend.

PROVIANT KANNST DU SUPER VORBEREITEN:

Schneide Karotten, Gurken, Paprika oder Stangensellerie zu Sticks.

Als Dip Kräuterquark oder Hummus in einem Glas oder einem anderen gut verschließbaren Gefäß mitnehmen – dann sind die Sticks doppelt lecker.

CHECKLISTE



- FAHRRADCHECK:**
Bremsen ok? Luft in den Reifen?
Kette geölt? Werkzeug dabei?
- Dein **HELM** muss gut sitzen
und darf nicht wackeln
- FAHRRADSCHLOSS** dabei?
Damit in der Pause nix wegkommt
- KLINGEL**, damit du auf dich
aufmerksam machen kannst



- REGENJACKE**
- SONNENSCHUTZ-CREME** und
vielleicht ein **CAP** für die Pausen
- PFLASTER** – nur für den Fall
- BADESACHEN** und Handtuch
für die Abkühlung im See
- SMARTPHONE** für Fotos
und Navigation
- und vielleicht ein **TAGEBUCH**,
um eure Erlebnisse festzuhalten