

Tipps für die Radreise: Von der Wochenendtour bis zur Weltumrundung

von bernd bohle - Donnerstag, 21. Januar 2016

https://www.pd-f.de/2016/01/21/tipps-fuer-die-radreise-von-der-wochenendtour-bis-zur-weltumrundung_9919/



[pd-f/ht] Zur Weltumrundung gibt es zwar einen Unterschied, doch die einschlägigen Tipps und Tricks für Globetrotter sind auch auf einer Mehrtagestour in heimatlichen Gefilden hilfreich. Der pressedienst-fahrrad erklärt, wie man bei der Vorbereitung und unterwegs das Vorhaben ins Rollen bringt und am Laufen hält.

1. Verschleißteile rechtzeitig wechseln

Dass man ein laufendes System nicht verändern soll, stimmt nur bedingt: „Verschleißteile müssen vor einer längeren Tour möglicherweise ausgetauscht werden“, gibt Tobias Erhard vom Komponentenhersteller [Sram](#) zu bedenken – allerdings mit genügend Vorlauf, so der Experte. Bremsbeläge etwa entfalten ihre volle Wirkung erst, wenn sie eingefahren sind. Ebenso sollte man Kette und Ritzelpaket Zeit geben, sich aufeinander einzuspielen, und falls die Schaltung nachjustiert werden muss, opfert man dafür besser keine wertvolle Urlaubszeit.

Um den Wartungsaufwand gering zu halten, schwören viele ambitionierte Tourenfahrer auf die anspruchslöse Nabenschaltung von [Rohloff](#), die bei praktisch allen Rädern mit Kettenschaltung nachgerüstet werden kann. Echte Globetrotter haben ein Ersatzritzel mit an Bord. Wer ohnehin noch ein Rad für die geplanten Touren sucht, findet mit den in den Rahmen integrierten Tretlagergetrieben von [Pinion](#) eine Alternative, die wie die Rohloff-Nabe gegen äußere Einflüsse immun ist. Dadurch, dass der Antriebsstrang nicht schräg läuft, verschleißt bei beiden Lösungen die Kette deutlich weniger. Zudem lassen sie sich gut mit einem praktisch wartungsfreien Riemenantrieb kombinieren. Statt Kettenblättern und Ritzeln kommen hier schon in der Standardausführung verschleißarme Riemenscheiben zum Einsatz, für materialzehrende Einsätze hat der Vorreiter [Gates](#) besonders ausdauernde „Expedition Sprockets“ entwickelt.

2. Gegen Reifenpannen wappnen

Statt bei einem vollbeladenen Rad den Reifen zu wechseln, beugt man vor. Reifen mit Pannenschutzeinlage wie der „Marathon Plus“ von [Schwalbe](#) (39,90 Euro) stecken Glasscherben oder Dornen gut weg und verhindern manchen Plattfuß. „Um Durchschläge zu vermeiden, die den Schlauch beschädigen können, sollte man auch bei unseren unplattbaren Reifen den Luftdruck an das Mehrgewicht durchs Gepäck anpassen“, rät die Schwalbe-Expertin Doris Klytta. Da sich Reifenpannen nicht komplett vermeiden lassen, empfehle es sich, einen Ersatzschlauch mitzunehmen, um die Fahrt schnell fortsetzen zu können. Den kaputten Schlauch kann man dann abends in Ruhe flicken. Kaum Platz benötigen selbstklebende Flicker und mit Reifenwandflicker wie dem „TB-2“ von [Park Tool](#) (4,99 Euro) lassen sich selbst größere Löcher im Mantel reparieren.

3. Den Sattel einfahren

Erfahrene Radreisende setzen häufig auf Kernledersättel wie den Klassiker „B 17“ von [Brooks](#) (ab 110 Euro), die sich nach und nach dem Gesäß anpassen und erst mit der Zeit wirklich bequem werden. Doch auch andere Sättel sollte man eine Weile einfahren. Die große Radtour sei dafür nicht die richtige Gelegenheit, meint Monica Savio von [Selle Royal](#): „Auch wenn der [Sattel](#) als solcher zu Sitzposition und Anatomie passt, muss sich der Fahrer daran gewöhnen, wenn er tagelang darauf sitzen will.“ Oft sei etwas Feinjustage bei der Neigung oder der horizontalen Ausrichtung nötig. Wer einen Radurlaub mit einem Mietrad plane, nimmt am besten seinen eigenen Sattel mit und sucht sich vor Ort ein Rad, bei dem die Sitzposition dem eigenen entspricht: „Das verhindert böse Überraschungen“, so Savio.

4. Gewicht gleichmäßig verteilen

„Auch wenn der Gepäckträger problemlos mit 40 Kilogramm bepackt werden kann: Lastet das Gewicht ausschließlich hinten am Rad, lässt es sich kaum mehr fahren“, weiß Peter Ronge vom Gepäckträgerspezialisten [Tubus](#). Er empfiehlt für größere Touren vor allem sogenannte „Lowrider“, mit denen sich Taschen am Vorderrad bzw. der Gabel befestigen lassen. Ein Pluspunkt gegenüber Lenkertaschen, mit denen sich ebenfalls Last nach vorne verlagern lässt, ist dabei der tiefe Schwerpunkt. Aus der sogenannten [Bikepacking](#)-Bewegung heraus entwickelten sich zudem eine Reihe von Packlösungen, die sich gleichermaßen als Alternative wie auch als praktische Ergänzung zum klassischen „Sixpack“ aus Trägertaschen anbieten. Das Angebot reicht von geräumigen Rahmentaschen wie der „Ranger“ vom Bikepacking-Pionier Revelate Designs (229 Euro) über Oberrohrtaschen mit Sichtfenster fürs Smartphone (z. B. [Abus](#) „Oryde ST 2230“, 29,95 Euro) bis zum Packsack am Lenker wie dem „Outpost HB Roll & Dry Bag“ von [Blackburn](#) (119,99 Euro), der ohne spezielle Halterung Zelt oder Schlafsack sicher und trocken hält. Diese und andere runde Gepäckstücke lassen sich mit dem Salsa „Anything Cage“ (ab 37,90 Euro) auch am Vorderrad verstauen, Voraussetzung ist hier allerdings eine Gabel mit drei Gewindelöchern, wie sie neben dem Hersteller selbst beispielsweise die Firma Surly anbietet.

5. Packordnung festlegen

Die eine allgemeingültige Packordnung gebe es beim Radreisen nicht, erklärt Peter Kühn vom fränkischen Taschenhersteller [Ortlieb](#). Grundlegende Strategien seien das Wohnungsprinzip mit Küchentasche, Badtasche etc., das Häufigkeitsprinzip, bei dem oft benötigte Gegenstände so verpackt werden, dass sie tagsüber schnell greifbar sind, sowie das Packen nach Gewicht, bei dem Schweres möglichst tief und zentral am Rad untergebracht wird. „Je mehr Erfahrung man hat, desto eher wird das Ergebnis eine Kombination dieser Prinzipien sein. Die Hauptsache ist, dass man anhand seiner Packstrategie immer weiß, wo man suchen muss“, so Kühn.

6. Auf das Wesentliche reduzieren

Gewicht, das man einspart, muss man weder verteilen noch Steigungen hinaufstrampeln. „Das meiste Gewicht spart man schlicht und einfach durch Weglassen“, betont Stefan Stiener vom Reiseradexperten [Velotraum](#). Beim Rad stößt die Taktik natürlich bald an eine Grenze. Beim Gepäck dagegen ist am Ende der Tour immer etwas dabei, das man überhaupt nicht gebraucht hat. Darüber hinaus sparen vor allem bei der [Bekleidung](#) moderne Funktionsmaterialien nicht nur durch Leichtgewicht das eine oder andere Gramm, sondern auch dadurch, dass sie flexibler

Wir haben unser Bildarchiv aktualisiert. Dabei wurden ältere Bilder entfernt – darunter das hier verlinkte. Melden Sie sich einfach für passende Motive zum Artikel: 0551-9003377-0.

einsetzbar sind. Weniger mitnehmen und dafür kombinieren ist die Devise! Wichtig sei, dass die Bekleidung eine gute Bewegungsfreiheit und angenehmen Tragekomfort bietet, was z. B. durch den Einsatz von Stretch-Materialien bei Jacken und Hosen oder geruchshemmender Merinowäsche erreicht werde, erklärt Stephanie Herrling von [Vaude](#). Dazu kämen je nach Reiseziel Funktionseigenschaften wie Wind- und Nässeschutz, Atmungsaktivität, schnelle Trocknungszeiten oder UV-Schutz.

7. Mit der Energie haushalten

Gewicht lässt sich heutzutage durchaus neutralisieren: Unter Globetrottern zwar eher selten zu finden, ermöglichen E-Bikes auch weniger fitten Radfans lange, mehrtägige Touren. „Wie bei allen Radreisen sollte man hier etwas Erfahrung sammeln, bevor es auf die große Tour geht. Wie weit komme ich mit zusätzlichem Gewicht am Rad? Wie viel Reichweite kann ich mit welcher Unterstützungsstufe noch herauskitzeln? Das ist wichtig für die Etappenplanung“, erklärt Anja Knaus vom [E-Bike](#)-Pionier [Flyer](#). Apropos Strom: Ganz ohne elektronische Helfer sind nur noch wenige Menschen unterwegs. Wer zur Übernachtung Plätze ohne Lademöglichkeit ansteuert, kann sich autark versorgen, etwa mit Solarpanels – am besten in Verbindung mit einem Stromspeicher („Power Pack“) –, wie sie der amerikanische Ausrüster Goal Zero anbietet, oder indem er den Strom aus dem Nabendynamo nutzt, z. B. mit der „Ultimate6 Pro E“ von Ortlieb (199,95 Euro), einer wasserdichten Lenkertasche mit integriertem Stromanschluss.

Wir haben unser Bildarchiv aktualisiert. Dabei wurden ältere Bilder entfernt – darunter das hier verlinkte. Melden Sie sich einfach für passende Motive zum Artikel: 0551-9003377-0.

8. Allzeit bereit sein

Eine der knappsten Ressourcen bleibt die Zeit. Wer erst noch packen muss, könnte schon längst auf dem Rad sitzen. Alexander Kraft vom Liegeradbauer [HP Velotechnik](#) hat immer ein festes Set fürs verlängerte Wochenende parat. Der Autor von Rad- und MTB-Tourenbüchern greift sich am liebsten den gepackten [Rucksack](#) aus dem Schrank: „Ich muss nicht organisieren, sondern kann einfach losfahren. Und egal ob [Liegerad](#) oder [Mountainbike](#), eine Sache gilt für alle: Die schönsten Touren entstehen durch die Kombi ‚Spontan mit Plan!‘“

[Express-Bildauswahl \(21 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (52 Bilder)

Passende Themen beim pd-f:

[Themenblatt: Radreise](#)

[Themenblatt: Bikepacking, Micro-Adventure, Overnighter](#)

[Mit leichtem Gepäck – Trend Bikepacking](#)

[Radreise 2016 – Kleine und große Alltagsfluchten](#)

[Typenkunde – Reiserad](#)

[Trondheim-Oslo – The Other Way Round](#)

[Auf drei Feuerrädern Richtung Zukunft](#)

[Radreise 4.8: Mit dem Pilger auf dem Pilgerweg](#)

[Urlaub mit dem Fahrrad: Von diesen Radreisen träumt das Team des pd-f](#)

[Wenn Radreiseprofis auspacken](#)

Passendes Bildmaterial



