

Zehn Dinge, die auf einer Fahrradtour nicht fehlen sollten

von bb - Dienstag, 9. Mai 2023

https://www.pd-f.de/2023/05/09/zehn-dinge-die-auf-einer-fahrradtour-nicht-fehlen-sollten_18351



Fahrradtouren stehen hoch im Kurs. Gerade jetzt im Frühjahr lockt das frische Grün nach draußen. Damit der Wochenend-Ausflug auch Spaß macht, ist passendes Fahrrad-Zubehör sehr ratsam. Der pressedienst-fahrrad hat Tipps von Expert:innen gesammelt und zeigt: Diese zehn Sachen müssen mit!

1) Trinkflasche

Ohne Trinkflasche keine Fahrradtour! Gerade bei noch niedrigen Temperaturen merkt man oft nicht, wie sehr man schwitzt. Fahrradtrinkflaschen gibt es in verschiedenen Größen und Materialien. „Wichtig bei der Auswahl ist, dass man auch während der Fahrt trinken kann. Deshalb lohnt sich die Investition in eine Fahrradtrinkflasche. Bei der Auswahl gilt es, ein Mundstück zu wählen, das man gut öffnen kann“, rät Martin Buchta vom Markenimporteur [Messingschlager](#), der mit der Eigenmarke [M-Wave](#) ein großes Sortiment an unterschiedlichen Trinkflaschen anbietet. Und wer keine Lust auf eine Plastikflasche hat: Eine laut Hersteller nachhaltig hergestellte Variante bietet [Vaude](#) an. Die „Bike Bottle Organic“ basiert auf biologischem Plastik aus Zuckerrohr und Bio-Ethanol. Außerdem wichtig für die Tour: Die Trinkflasche muss für einen schnellen Zugriff während der Fahrt am Rad befestigt sein.

2) Snacks

Zur Stärkung auf Touren sind kleine Snacks für zwischendurch unerlässlich. Dabei können schon ein paar Nüsse die Energiespeicher wieder füllen. Auch Bananen oder Trockenobst bieten sich an. Energie- und Müsliriegel sind schnelle Energielieferanten und haben den Vorteil, dass sie sich einfach in der Trikottasche verstauen lassen. Aber Vorsicht: Riegel mit

einem hohen Schokoladenanteil schmelzen bei Sonneneinstrahlung recht schnell.

3) Smartphone mit Navigations-App

Purist:innen können selbstverständlich auch eine Papierkarte nutzen, aber mittlerweile hat sich die Navigation per Smartphone durchgesetzt. Nicht nur, wenn man in unbekanntem Terrain unterwegs ist, sollte eine entsprechende Navigationshilfe mit dabei sein. Mit Radfahr-Apps (z. B. von Komoot oder Bikemap) lässt sich die Tour im Vorfeld besser planen, einfach navigieren oder die Route aufzeichnen. „Dabei sollte das Smartphone direkt im Blickfeld sein, z. B. befestigt an einer Lenkerhalterung oder in einer Tasche mit Blickfenster“, rät Philipp Elsner-Krause vom Accessoires-Anbieter [Fahrer Berlin](#). Für E-Biker:innen interessant: Eine Funktion, die über die ungefähre Reichweite des Akkus informiert. „In unserer App kann in Echtzeit die noch verbliebene Reichweite basierend auf der verbliebenen Akkukapazität und dem durchschnittlichen Energieverbrauch in den jeweiligen Unterstützungsstufen berechnet werden. So erhalten E-Biker:innen ein genaues Bild, wie lange die Tour noch gehen kann“, sagt Angela Bieli von der [Biketec Gmbh](#), die unter dem Namen Fit [E-Bike](#) smarte Systemlösungen für E-Bikes anbietet.

4) Tasche

Smartphone und Snacks passen bei Bedarf zwar in die Trikottaschen. Für weitere Utensilien bietet sich dann eine Fahrradtasche an. „Es muss ja nicht gleich eine große Reisetasche sein. Für einen Radausflug gibt es eine Reihe kleinerer Taschen zur Befestigung an Sattel, Lenker oder Rahmen mit ausreichend Stauraum“, sagt Peter Wöstmann vom Taschenspezialisten [Ortlieb](#).

5) Regenjacke

Die Tour startet am Morgen bei Sonnenschein, doch am Nachmittag zieht es sich zu und Regenwolken bilden eine Drohkulisse. Um möglichst trocken nach Hause zu kommen, ist vorsichtshalber eine Regenjacke zu empfehlen. „Regenjacken für Radfahrende zeichnen sich durch ein kleines Packmaß aus. Sie passen somit auch in kleine Fahrradtaschen oder in eine Trikottasche und sind äußerst leicht. Damit sind sie im Falle eines Falles schnell angezogen – z. B. schützen sie auch bei starkem Gegenwind oder wenn der Fahrtwind auf einer längeren Abfahrt stark abkühlt“, weiß Benedikt Tröster vom Bekleidungsspezialisten Vaude.

6) Flickzeug und Reifenheber

Falls es einmal zu einer Panne kommt, muss in den meisten Fällen der Schlauch repariert werden. Deshalb sollte man immer ein Set Reifenheber und Flickzeug in der Tasche haben. Wobei Flickzeug mittlerweile ein irreführender Begriff ist, denn immer öfter nimmt man Aufkleber, die auf die betroffene Stelle geklebt werden. „Viel wichtiger ist aber die Prävention: Kontrolliert man den Reifen vor der Tour auf Beschädigungen, pumpt mit dem richtigen Druck auf und nutzt bestenfalls ein Modell mit Pannenschutzeinlage – dann verringert man das Risiko eines Defekts deutlich“, rät Steffen Jüngst vom Reifenhersteller [Schwalbe](#). Wer ganz auf Nummer sicher gehen möchte, kann auch noch einen Ersatzschlauch mitnehmen.

7) Kleine Luftpumpe

Spätestens beim Schlauchwechsel unumgänglich, gehört eine kleine Luftpumpe immer mit auf Fahrradtour. „Wenn man unterwegs merkt, dass der Luftdruck doch nicht passt, kann man einfach und schnell ein wenig nachpumpen, ohne lange nach einem Fahrradladen mit einer Luftpumpe zu suchen“, erklärt Linda Schulte vom Pumpenhersteller [SKS Germany](#). Eine kleine Pumpe lässt sich dabei in der Regel einfach am Rahmen verstauen. Lange Zeit war sie sogar Standard im Lieferumfang. Mittlerweile bieten dieses praktische Feature nur noch wenige Fahrradhersteller an, darunter die niederländische Marke [Koga](#), die verschiedene Reise- und Tourenräder noch immer mit Pumpe liefert.

8) Fahrradschloss

Biergärten, Eisdielen und Cafés sind beliebte Ausflugsziele für Radfahrende. Damit man den Stopp auch genießen kann und nicht immer einen Blick auf sein Rad werfen muss, ist ein Fahrradschloss leider nötig. „Für eine Radtour empfehlen wir längere, flexible Schlösser, z. B. Faltschlösser. Damit kann man bei Bedarf zwei Räder zusammenschließen oder längere Distanzen überbrücken, um das Fahrrad an einen festen Gegenstand anzuschließen“, sagt Torsten Mendel von Schlossspezialisten [Abus](#).

9) Minitool

Eine typische Situation auf einer Radtour: Pause an einem Biergarten und jemand stößt aus Versehen das Rad um. Ergebnis: Der Lenker sitzt schief. Gut, dann ein Minitool in der Tasche zu haben, um den Schaden mit wenigen Handgriffen zu reparieren! „Minitools gibt es in verschiedenen Größen und Ausstattungen. Beim Kauf sollte man darum darauf achten, welche Schrauben am eigenen Rad verbaut sind und das passende Tool auswählen“, sagt Daniel Gareus vom Importeur [Cosmic Sports](#), der die Werkzeuge von [Crankbrothers](#) und [Pedro's](#) im Angebot führt.

10) Handschuhe

Die Notwendigkeit von Handschuhen wird bei einer Radtour immer noch gerne unterschätzt. Auf längeren Touren helfen sie durch ihre Polsterung, ein Ermüden der Hände zu minimieren und sorgen für besseren Halt am Lenker, gerade wenn man viel schwitzt. Außerdem schützen sie bei Stürzen, speziell auf Schotter, die Hände vor schweren Verletzungen. „Kurzfinger-Handschuhe sollten deshalb nicht belächelt werden, sondern bei jeder Tour dabei sein“, so Benedikt Tröster.

Thomas Geisler | [pressedienst-fahrrad](#)

[Express-Bildauswahl \(10 Bilder\)](#)

[Bildauswahl zum Thema \(33 Bilder\)](#)

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(10 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd?f:

[Zehn Fehler, die man bei einer Radreise verhindern kann](#)

[Zehn Schmerzen beim Radfahren – und was man dagegen tun kann](#)

[Frühjahrscheck für das Fahrrad](#)

[Bikepacking oder Radreise: Die passende Ausstattung für die Fahrradtour](#)

Passendes Bildmaterial

