

Zehn Tipps für die Fahrradtour zu zweit

von bb - Dienstag, 9. Mai 2017

https://www.pd-f.de/2017/05/09/zehn-tipps-fuer-die-fahrradtour-zu-zweit_11440



[pd-f/tg] Alleine Radfahren ist toll, aber mit Partner macht es gleich doppelt Spaß. Dabei muss es ja nicht gleich eine Weltumrundung sein, eine schöner Sonntagsausflug reicht vollkommen aus. Der pressedienst-fahrrad gibt zehn wertvolle Tipps für einen entspannten und erholsamen Ausflug zu zweit.

1) Passende Begleiter wählen

Der Sinn einer Radtour zu zweit besteht darin, sie gemeinsam zu erleben. Deshalb ist es wichtig, nicht nur möglichst konditionell, sondern auch technisch auf einem Niveau zu sein. Die Tour scheitert schon im Ansatz, wenn der Partner mit seinem verstaubten Rad aus der Studienzeit versucht, mit einem aktuellen Sport-Tourer mitzuhalten. In diesem Fall sollte man über eine Neuanschaffung nachdenken. Einstiegsräder gibt es bereits ab 600 Euro. Für eine Wochenendtour eignet sich zum Beispiel das „Bermuda“ von [Winora](#) (599 Euro), erhältlich in Herren- und Damenvariante.

2) Material checken

Die Tour hat noch nicht einmal richtig begonnen und schon hat einer schlapp gemacht: Der Reifen liegt bewegungsunfähig auf der Felge und japst nach Luft. „Grundsätzlich ist zum Start der Tour darauf zu achten, dass das Fahrrad in einem technisch ordentlichen Zustand ist. Dazu zählt auch der richtige Reifendruck“, rät Doris Klytta vom Reifenhersteller [Schwalbe](#). Der passende Reifendruck, wie auf der Reifenflanke vermerkt, minimiert den Rollwiderstand und die Anfälligkeit für Schäden. Deshalb sollte man immer vor der Tour nochmals mit einer Luftpumpe mit Manometer den Reifendruck überprüfen. Prima eignet sich hier eine Standluftpumpe wie die „Super Prestige“ von [Pedro's](#) für 79,99 Euro. „Auf Tour sollten Flickzeug und eine

Minipumpe für den Notfall mit dabei sein“, weiß Doris Klytta. Wer noch sicherer unterwegs sein will, der kann von Beginn an einen „Marathon-Plus“-Reifen von Schwalbe (ab 39,90 Euro pro Reifen) aufziehen. Durch einen speziellen Pannenschutzgürtel gelten die Reifen als „unplattbar“ und lassen auch Einstiche von Scherben oder Dornen nicht durch. Für kleine Reparaturen ist es zudem ratsam, immer ein handliches Minitool (etwa „F-Series Multitool“ von Crankbrothers, ab 29,95 Euro) mit im Gepäck zu haben.

3) Richtig einschmieren

Klingt banal, aber Sonnencreme ist bei jeder Tour Pflicht. Auf Kettenöl kann man nur dann verzichten, wenn man mit einem [Carbon](#)-Riemenantrieb wie etwa von [Gates](#) fährt. Bei dieser wartungsarmen Alternative zur Kette ist eine dreckverschmierte Wade Geschichte und auch nach Regen quietschende oder abgesprungene Ketten sind passé. In Verbindung mit Getriebebeschaltungen wie dem Zentralgetriebe von [Pinion](#) entsteht ein wartungsfreies Gesamtpaket für lange Radreisen und kurze Wochenendausflüge. Zudem ermöglicht die Getriebebeschaltung ein intuitives, fehlerfreies Schalten.

4) Popschmerzen verhindern

Selbst ein längerer Wochenendausflug sollte nicht zur „Tour der Leiden“ werden. Probleme wie Sitzbeschwerden oder eingeschlafene Füße können leicht behoben werden. Aber jeder Mensch sitzt anders auf dem Rad und braucht deshalb eine andere Einstellung. Beim Sattelsystem „Scientia“ von [Selle Royal](#) (79,90 Euro) wird durch eine Vermessung der Sitzknochen und der Sitzposition der passende [Sattel](#) für unterschiedliche Fahrertypen bestimmt. Individuell kann auch eine Sitzcreme Abhilfe schaffen.

5) Strecke richtig planen

„Ein Mann fragt nicht nach dem Weg, er weiß ihn“, tönt der weise Volksmund. Was beim Autofahren gilt, funktioniert beim Radfahren noch viel besser. Doch wenn man dann im Wald steht und sich nicht mehr auskennt, kann es schnell mit der entspannten Radtour vorbei sein. Deshalb ist gut beraten, wer sich bei der Planung auf ein Navigationsgerät (beispielsweise „Super GPS“ von [Lezyne](#), ab 149,95 Euro) verlässt. Dieses navigiert dank GPS- und Glonass-Satelliten sicher durch Wald und Wiesen. Es gibt die Geräte auch in Armbanduhrgröße – es muss ja niemand erfahren, dass Mann beim „einfach Wissen“ Hilfe hatte ...

6) Wetterschutz einpacken

Die Wolken am Horizont machen zunächst gar nichts. Die Wetter-App sagte keinen Regen an. Und schwupps fallen die ersten Tropfen. Deshalb ist es auch beim sonnigen Sonntagsausflug ratsam, eine Regenjacke dabei zu haben, um leichtem Nieselregen zu trotzen. Bei schweren Gewitterstürmen ist ein Unterstellen bzw. eine Rast im Gasthaus oder der Hütte durchaus sinnvoll. Für einen trockenen Sattel nach der Regenunterbrechung sorgt dann die „Kappe“ von [Fahrer Berlin](#) (ab 9,90 Euro), die bei Regen einfach über den Sattel gezogen wird.

7) Security für den Biergarten

Der Biergarten lockt für die lohnende Pause. Um den Rückweg nicht zu Fuß antreten zu müssen, ist ein Schloss Pflicht. Das Faltschloss „Bordo Big 6000“ von [Abus](#) (93,95 Euro) überzeugt nicht nur durch sein hohes Sicherheitslevel. Dank einer Länge von 120 Zentimetern lassen sich zwei Räder zusammen an einem Gegenstand sicher anschließen. Während der Fahrt wird das Schloss in einer Transporttasche am Rad verstaut.

8) Überraschung im Gepäck

Rund ein Liter Flüssigkeit pro Person sollte an einem warmen Sommertag für einen Fahrradausflug mitgenommen werden. An warmen Sommertagen muss beim Fahrradausflug besonders viel zum Trinken mitgenommen werden. Die „Rack-Box“ von [Ortlieb](#) (99,95 Euro) funktioniert dabei als Kühlbox auf dem Gepäckträger. Zur Überraschung des Begleiters kann man so mit einem wohltemperierten Getränk auf die schöne Tour anstoßen.

9) Energieschub für zwischendurch

„Für den kurzen Hunger zwischendurch nehme ich gerne ein paar Datteln, Nüsse oder Energieriegel mit“, erklärt Mareen Werner von [Sport Import](#). Energieriegel (zum Beispiel von Clifbar, der Zwölfer-Pack für 27,95 Euro) sorgen auch psychologisch für zusätzliche Energie. Denn wenn’s mal wieder länger dauert, sind die kleinen Snack-Reserven ein beliebtes Mittel, um auch die Nerven zu beruhigen.

10) Alternative: E-Bikes

„Damit meine Frau auf der Tour mit mir mithalten kann“, ist wohl eine der häufigsten Begründungen für den Kauf eines E-Bikes. Doch auch nicht jeder Mann hat die Figur und Kondition, um spielend leicht den Alpe d’Huez zu erklimmen. Falscher Ehrgeiz sollte beim Gedanken an den Kauf eines schicken Trekking-Elektrotrades (etwa das „Gotour 4“ von [Flyer](#), ab 3.399 Euro) keine Rolle spielen. Die Tour soll ja beiden Partnern Spaß machen und die Erlebnisse sollen gemeinsam geteilt werden – egal, wer auf E-Unterstützung angewiesen ist oder sie aus Komfortgründen schätzt. Das Elektrotrad erweitert die Möglichkeiten für einen Abstecher zu noch unbekanntem Biergärten oder Aussichtspunkten.

[Express-Bildauswahl \(12 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(69 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Lieber nicht ohne sie: Sieger der Saison 2017 \(Zubehör\)](#)

[Dauerläufer und Weltenbummler: Mit dem Rad um die Welt](#)

[Widrigkeiten im Grenzbereich: Mit dem E-Bike unterwegs auf dem Berliner Mauerweg](#)

[Richtig pumpen, locker rollen](#)

[Mit leichtem Gepäck – Trend Bikepacking](#)

[Tipps für die Radreise: Von der Wochenendtour bis zur Weltumrundung](#)

[Radtour durch deutsche Geschichte: Grenzerfahrung für Rad, Jugend und Eltern](#)

Passendes Bildmaterial

