Radwandern



Worum geht es bei diesem Hobby?

Jetzt fragst du dich sicherlich: Fahrrad fahren? Das kann doch kein Hobby sein! Denn viele fahren täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit, oder in die Stadt, um etwas zu erledigen. Glaube mir: Fahrrad fahren ist weit mehr als nur von A nach B zu kommen. Wie jeder Sport macht auch längeres Fahrradfahren glücklich und körperlich fit!

Dein Körper beginnt nach etwa 30 Minuten Fahrradfahren Glückshormone auszuschütten, vor allem dann, wenn auch noch die Sonne scheint und du im Grünen unterwegs bist. Diese helfen dir, negative Gedanken zu vertreiben und machen dich widerstandsfähiger gegen Stress.

Was unterscheidet nun speziell das Radwandern von einer normalen Fahrradtour? Im Gegensatz zur Fahrradtour, bei der das Erreichen eines Zielortes im Vordergrund steht, ist beim Radwandern der Weg das Ziel. Beim Radwandern stehen das bewusste Erleben der Natur und des Fortbewegens im Mittelpunkt. Und um Missverständnissen vorzubeugen: Es wird Fahrrad fahrend „gewandert“ und nicht zu Fuß. Wobei natürlich Besichtigungen von Städten, Museen oder anderem zu Fuß gemacht werden können.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten. Du kannst dich allein auf den Weg machen oder gemeinsam mit Freunden, Gleichgesinnten oder der Familie. Das Radwandern kann nur einen Tag lang dauern, aber auch ein Wochenende oder sogar einen Urlaub lang. Bei längeren Wandertouren radelst du entweder von Unterkunft zu Unterkunft oder deine Unterkunft wandert mit, zum Beispiel in Form eines Schiffes. Du siehst, es sind viele Kombinationen möglich.

Außerdem stehst du auch noch vor der Wahl des fahrbaren Untersatzes. Soll es ein Citybike, ein Trekking-Bike oder ein Pedelec sein. An diese Stelle ist also erst mal eine kleine Warenkunde angesagt! Ein Citybike ist ein echter Allrounder. Wie der Name schon sagt, ist es ideal für die Stadt, aber durchaus auch für etwas längere Fahrten geeignet. Du sitzt aufrecht und die meisten haben einen tiefen Durchstieg. Trekking-Bikes hingegen gehören zum

meistverkauften Segment in Deutschland. Du sitzt gestreckter (windschnittiger), bei vielen ist die Vordergabel gefedert und sie sind leicht geländetauglich. Rahmen, Gabel und Gepäckträger sind verstärkt und somit auch für schlechtere Wege geeignet. Außerdem kann es so mit mehr Gepäck belastet werden, also ideal für längere Touren über mehrere Tage.

Der Name Pedelec ist ein Kunstwort aus dem englischen *Pedal Electric Cycle*. Bei einem Pedelec kannst du die Stärke der Unterstützung durch den Elektromotor wählen. Aber es ist zwingend auf 25 km/h Höchstgeschwindigkeit begrenzt. Der Motor schaltet sich dann automatisch ab. Ein E-Bike hingegen kann bis zu 45 km/h schnell werden, da meist der Motor auch unabhängig vom Treten des Fahrers hinzu geschaltet werden kann. Sie sind somit allerdings wie Mopeds zulassungs- und versicherungspflichtig. Oft fällt hier auch der Begriff S-Pedelec (Speed-Pedelec). Da diese schnellen E-Bikes aber so gut wie gar nicht verkauft werden, reden auch die Händler meist nur von E-Bikes und meinen eigentlich nur die Pedelecs. Jedoch gibt es mittlerweile auch Pedelecs mit Anfahrhilfe, ohne Tretunterstützung! Alles etwas verwirrend, oder!

Fahrradtourismus gilt als sanfter Tourismus, der die Umwelt schont und die Gesundheit fördert. In Deutschland gibt es über 200 Fernradwege, die du in deine Reiseplanung mit einbinden kannst. Es gibt auch etliche Anbieter, die zum Beispiel Flusskreuzfahrten mit Radwandern kombinieren. Oft wird sogar das Fahrrad für die Touren gestellt. Oder du kannst über die Mitradelzentrale des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e.V. (ADFC) Reisepartner für den gemeinsamen Fahrradurlaub oder die gemeinsame Tagestour finden. Auch gibt es viele spezielle Fahrrad-Hotels, oft auch mit eigener Werkstatt, die sich auf die Bedürfnisse der Radwanderer eingestellt haben.

Was benötigst du dafür?

Zunächst ein mal natürlich ein zu dir passendes Fahrrad, das zum Zurücklegen langer Strecken geeignet ist und auch dein Gepäck sicher transportieren kann. Falls du noch kein Fahrrad besitzt, musst du zunächst die Wahl treffen, welches am besten zu dir passt: Ein schickes und bequemes City-Bike für Tages-Ausflüge, ein praktisches Trekking-Bike, um auch mal mehr Gepäck mitnehmen zu können, oder ein kräftesparendes Pedelec.

Beim Kauf eines Fahrrads zum Radwandern solltest du nicht auf Billigware aus Fernost aus dem Internet zurück greifen. Abgesehen von der nicht möglichen Probefahrt kann später auch die Ersatzteilbeschaffung ein Abenteuer werden. Außerdem wittern etliche Betrüger eine große Abzock-Möglichkeit, wie dieser Ratgeber einer Online-Redaktion zeigt. Ein Fachhändler vor Ort hilft dir bei der Wahl des passenden Fahrrads, und die wichtige Probefahrt ist auch möglich.

Wichtig für Radwanderungen: Richtig sitzen, passend anziehen und Rad regelmäßig durchchecken (lassen). Und einen passenden Helm nicht vergessen! Außerdem sind spezielle Fahrradtaschen sehr praktisch. Es gibt sie als Lenker-, Sattel-, Gepäckträger- und Doppelgepäckträger-Taschen. Sie sind relativ staub- und wasserdicht und speziell für das Radwandern angepasst.

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Die Preise für ordentliche City-Bikes beginnen bei etwa 300,- €. Je nach Ausstattung und Zubehör geht es preislich hoch bis gut 2.000,- €. Ähnliches gilt auch für die Trekking-Bikes.

Ein Pedelec von bekannten Markenherstellern kannst du zum Beispiel als Angebot schon für unter 2.000,- € bekommen. Ansonsten gibt es gute Pedelecs für bis zu 4.000,- €, mehr muss nicht sein, geht aber natürlich auch.

Ein guter Fahrradhelm sollte dir mindestens 50,- € wert sein. Gute einzelne Taschen bekommst du schon für unter 50,- €, das Paar ab circa 100,- €.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Du wirst mir sicher zustimmen: Für fast alles gibt es auch einen Club oder Verein. So ist das auch hier. Was für den Autofahrer der ADAC ist, stellt der ADFC mit seinen über 200.000 Mitgliedern ein Äquivalent für die Fahrradfahrer dar. Er ist in mehr als 450 Städten in Deutschland vertreten.

Der Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR) ist der Verband für alle sogenannten Radsportler in Deutschland. Er ist in 17 Landesverbände unterteilt und die rund 2.400 angeschlossenen Vereine haben zusammen etwa 143.000 Mitglieder. Jeder Verein setzt seine Prioritäten mehr oder weniger auf den Leistungssport, aber auch auf den Breiten- und Freizeitsport wie das Radwandern.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Und auch hier kannst du dich, wenn du möchtest, mit anderen messen! Fotografierst du gern? Dann wäre ein Fotowettbewerb vielleicht passend. Organisiert von örtlichen Vereinen, finden Stadtradelwettbewerbe und Radwandermarathons statt. Oft steht hier allerdings der Spaß an einer gemeinsamen Ausfahrt im Mittelpunkt.

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Fährst du gerne Fahrrad oder interessiert dich die entschleunigte Bewegung, vorzugsweise im Grünen abseits der allgegenwärtigen Hektik? Möchtest du etwas für deine Fitness tun und dabei noch neue Eindrücke gewinnen? Könnte dich auch ein Urlaub auf und mit dem Fahrrad reizen? Dann ist Radwandern genau das Richtige für dich!

Musst du Rechtliches beachten?

Wenn es auch schwerfällt: Auch für Fahrradfahrer gilt die Straßenverkehrsordnung! Die Beschaulichkeit des Dahinradelns täuscht schnell darüber hinweg, dass man mit anderen, meist stärkeren und schnelleren Verkehrsteilnehmern die Wege teilt. Im Falle einer ungewollten Kollision zieht man da auf jeden Fall den Kürzeren. Deshalb ist für Radfahrer umsichtiges und vorausschauendes Fahren besonders wichtig.

Und noch einmal ein Blick auf den ADFC: Im Mitgliedsbeitrag enthalten sind die ADFC-Pannenhilfe sowie eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung für Menschen, die mit dem Rad, dem öffentlichen Personenverkehr (in Verbindung mit dem Fahrradtransport) oder zu Fuß unterwegs sind. Aber auch die Vereine des Bundes Deutscher Radfahrer e.V. (BDR) bieten über eine Mitgliedschaft einen Versicherungsschutz an.

Wo findest du weitere Informationen?

Stiftung Warentest bietet einen umfangreichen Ratgeber zum Thema Radreise und der ADAC gibt Einsteiger-Tipps zum Urlaub mit dem Fahrrad. Die Seite Rad-Wandern verspricht „Die Schönsten Radwege“. Viel Lesenswertes findest du auch beim ADFC-Radtourismus. Im Bett+Bike-Verzeichnis des ADFC kannst du dir passende Unterkünfte auf deiner Route suchen. Ebenso unter Fahrrad-Hotels. Also: Worauf wartest du noch?