

Ratschläge für den Radausflug

Sicher auf jeder Tour durch Stadt und Natur

Mit dem Rad unterwegs – das ist gesund, schont die Umwelt und dürfte einer der schönsten Wege sein, unsere Heimat intensiv zu entdecken. Damit das Vergnügen ungetrübt bleibt, gibt die Elmshorner Fahrradgruppe Rückenwind ein paar Empfehlungen:

Vor dem Start

- Überprüfen Sie die Verkehrssicherheit Ihres Fahrrades!
- Pumpen Sie die Reifen Ihres Fahrrades gut auf (Druckangaben stehen auf dem Reifenmantel) und ölen Sie die Kette etwas – es fährt sich wesentlich leichter! Ketten und Ritzel halten nicht ewig - ein Austausch ist meist nicht übermäßig teuer und wirkt Wunder, letztendlich sind Sie der Motor, dessen Kraft möglichst reibungslos übertragen werden soll. Und: Ein intaktes Fahrrad macht keine Geräusche!
- Alle Angebote der Touren-Rüwis sind für Tourenräder konzipiert. Renn-, Liege- und Dreiräder sind nicht geeignet. Eine Teilnahme mit E-Bikes ist möglich.
- Denken Sie an etwas „Kraftfutter“ für unterwegs, vor allem wenn die Touren über die Mittagszeit hinaus gehen. Jeder sollte immer ausreichend zu Trinken mitnehmen.
- Auch Radwanderer sollten festes Schuhwerk tragen und dem Wetter entsprechende, bequeme Kleidung.
- Regen- und Flickzeug (unbedingt ein Ersatzschlauch) nebst Pumpe sowie das für eine Panne notwendige Werkzeug sollten mitgeführt werden. Ein Handy und entsprechendes Kartenmaterial im Gepäck können hilfreich sein.
- Jeder sollte ernsthaft darüber nachdenken, einen Helm zu tragen.
- Tragen Sie für Notfälle einen Zettel bei sich: Kontakt-Nummer und -anschrift, Erkrankungen/Allergien und ggf. einzunehmende Medikamente.

Auf der Tour

- Jeder fährt auf eigene Gefahr und Kosten. Haftungsansprüche gegen die Organisatoren sind ausgeschlossen.
- Es gibt keinen Pannen- bzw. Rückholservice oder Ähnliches.
- Eine Radtour ist kein Radrennen. Der Tourenleiter gibt Fahrtrichtung und Tempo vor.
- Es sind auch am Wochenende landwirtschaftliche Fahrzeuge unterwegs. Machen Sie ihnen den Weg frei. Moderne Traktoren sind nicht nur sehr breit, sondern auch schnell: Selbst auf schmalen, ruhigen Wegen und besonders in unübersichtlichen Kurven müssen Radfahrer auf jeden Fall ganz rechts fahren!
- Auch auf Nebenstrecken und Feldwegen gilt die Straßenverkehrsordnung. Hier sei an den Paragraphen 1 erinnert: „Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.“
- Besonders beim Radfahren in der Gruppe ist es wichtig, Abstand zu halten. Es empfiehlt sich eine Fahrradlänge zum Vorfahrenden. Plötzliche Lenkmanöver und abruptes Anhalten sollten immer vermieden werden. Man sollte eine Hand in die Höhe heben, um zu signalisieren, dass man zum Anhalten (rechts!) langsamer wird.
- Es gibt Engpässe wie zum Beispiel bei unbeschränkten Bahnübergängen oder auch bei Gegenverkehr von Radfahrern und Spaziergängern auf Zweispurbahnen. Außerdem ist hier das Überholen anderer Radler ebenfalls problematisch. Also: Fahren Sie vor allem auf Zweispurbahnen defensiv: Lieber einmal mehr anhalten und absteigen als „in der Wildnis“ einen Sturz riskieren. Passen Sie Ihre Geschwindigkeit immer der Beschaffenheit des Weges an.
- Überfordern Sie sich nicht. Pausen oder auch ein „geordneter Rückzug“ sind besser, als sich zu verausgaben. Bei Gruppen-Touren: Kontakt mit dem Tourenleiter aufnehmen.
- Sollten Sie eine Tour mit einer Gruppe vorzeitig verlassen, melden Sie sich unbedingt beim Tourenleiter ab.
- Bei Gewitter sollte niemand mit dem Fahrrad unterwegs sein!
- Bei Notfällen rufen Sie die Rettungskräfte unter 112 und geben Sie Ihren Standort genau durch.
- Genießen Sie die Schönheit der Landschaft und nutzen Sie die Natur nicht als Mülleimer.
- Viel Spaß beim Radfahren mit und ohne Rückenwind!!!