



# WANDERN AUF RÄDERN

DRAHTESELGESCHICHTEN: WAS ZIEHT MAN AN, WIE WIRD WAS TRANSPORTIERT?

*Radwandern ist ein wunderbare Art der Fortbewegung: Umweltfreundlich, zügig, gelenkschonend, menschlich. Egal, ob man um den Bodensee als Familientour radelt, sportlich über die Alpen strampelt oder auf großer Tour zum Nordkap fährt. Mit dem Fahrrad ist das möglich. Radwandern ist typisch Outdoor. Was man unterwegs braucht, trägt man ohne Probleme im Bikepack oder den Gepäcktaschen.*

Wandern ist mitunter mühsam, weil man langsamer unterwegs ist und der Geist schon am Ziel weilt, ehe der Körper folgt. Wer dagegen radelt, kommt vielleicht körperlich schneller an als die Psyche folgen kann. Das ist Stress und meist wenig erholsam. Mit dem Fahrrad kann man lange Strecken zurücklegen, und nähert sich ruhig und allmählich dem Ziel. Die Gedanken können mit der Geschwindigkeit Schritt halten. Radwandern ist für viele Outdoorer das ideale Reisetempo. Man sieht ausreichend viel von der Umgebung und kommt doch gut vorwärts.

Das Gewicht ist auf den meisten Radtouren nicht so belastend. Die Gepäcktaschen nehmen ordentlich was auf und mit dem Fahrrad kann man es transportieren – eventuell sogar im Anhänger. Nur etwa auf Alpencross-Touren belastet der Rucksack, weil hier Radtaschen die Beweglichkeit der Mountainbikes einschränken würden.

Und noch etwas kommt hinzu: Radfahren schont die Gelenke und verbindet die Generationen besser miteinander. Auch Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen können auf Radwanderungen längere Strecken bewältigen.

## SCHUTZ GEGEN WIND UND WETTER

Wer eine mehrtägige oder gar mehrwöchige Radtour unternimmt, kommt um ordentlichen Wind- und Wetterschutz nicht umhin. Windschutz gilt sogar als „Muss“, weil bereits der Fahrtwind zu einem unangenehmen Auskühlen des Körpers führen kann. Wenn dann noch Gegenwind dazukommt und der Körper wegen der Anstrengung mehr schwitzt, besteht die Gefahr einer Hypothermie, der Unterkühlung des Körpers. Zum Glück gibt es die extrem leichten und faustgroßen Lösungen: dünne, aber winddichte Polyamid Überzieher, die in die Hosen- oder Trikottasche passen und immer dabei sein sollten. Die Alternative wäre eine Softshelljacke: Ebenfalls winddicht, ist sie eine vollwertige Jacke mit etwas Wärmeleistung und einer komfortablen Passform. Die Softshelljacke lässt sich auch sehr vielseitig als Fleece- und Alltagsjacke benutzen. Während es meist ausreicht, den Oberkörper gegen Wind zu schützen, hilft gegen Regen nur eine Komplettkombination von Regenjacke und Überhose. Diese soll möglichst atmungsaktiv sein, weil Radfahren mitunter sehr schweißtreibend sein kann. Viele Radregenjacken kommen ohne Kapuze daher. Das liegt natürlich daran, dass ein Helm zur Pflichtsicherheitsausrüstung gehört und darüber ein Regenüberzug getragen wird. Andererseits haben die Hersteller auch optionale Kapuzen im Sortiment. Die Idee einer von der Jacke abgekoppelten Kapuze hat den Vorteil, dass diese auf dem Kopf perfekt mitdreht und somit die Sicht beim Blick über die Schulter nicht behindert.

## POLSTER FÜRS SITZFLEISCH

Der typischste Ausrüstungsgegenstand für Radfahrer ist die gepolsterte Radhose. Mit ihr verhält es sich seltsamerweise so, dass sich die Polsterung umgekehrt proportional zum Leistungsstand verhält. Hosen für Vielfahrer, insbesondere Rennprofis, haben eher dünnere Polsterung, die Polsterungen für Freizeitradler sind meist etwas dicker. Wie immer man sich entscheidet, gepolsterte Radhosen sind sehr angenehm und verhindern das Wundscheuern des Gesäßes –

zumindest verzögern sie es. Normalerweise wird unter einer Radhose keine Unterwäsche getragen, um Reibungspunkte zu minimieren. Auf längeren Radtouren mag man das anders handhaben oder sollte Ersatzhosen einpacken, damit man zwischendurch mal waschen kann. Eine dritte Variante ist die Funktionswäsche mit integriertem Sitzpolster. Der große Vorteil hier: Man benötigt keine spezielle Radhose, sondern zieht die gepolsterte Wäsche unter einer normalen Trekking- oder Wanderhose an. Klassiker der Radhose ist aber dennoch die Tights mit Radpolster in der kurzen oder langen Version. Wer etwas sportlicher unterwegs ist, wählt gerne die Trägervariante. Sie hat den Vorteil, dass sie perfekt sitzt, nicht verrutscht und die Nieren zusätzlich etwas wärmt. Mountainbiker oder Freizeitradler lehnen die Tights manchmal aus ästhetischen Gründen ab. Sie bevorzugen eine lockere BikesHORTS mit Taschen. Das ist praktischer und weitaus lässiger in der Optik. Manche dieser Shorts haben herausnehmbare Sitzpolster, damit man die Radshorts auch als normale Shorts tragen kann.

## UNTERSCHIEDLICHES GEPÄCK FÜR UNTERSCHIEDLICHE TOUREN

Je nach geplanter Tour benötigt man unterschiedliche „Gepäckträgerkonzepte“. Grundsätzlich lassen sich vier Varianten unterscheiden. Für die Tagestour reicht ein kleiner Radpack oder ein Rucksack mit Trinksystem. Mit wenig Gewicht, d.h. den nötigsten Ausrüstungsgegenständen und Verpflegungsrationen, lässt sich der Tag gut bewerkstelligen. Wenig Gewicht heißt gute Beweglichkeit und viel Spaß. Wer die Tagestour nicht mit dem Mountainbike im Gelände fährt, sondern auf befestigten Straßen mit einem Rad mit Gepäckträgern unterwegs ist, kann sich komplett entlasten und den Rucksack auf dem Gepäckträger befestigen. Die Alternative sind kleinere Taschen oder eine Lenkertasche. Für größere Touren wie ein Alpencross benötigt man einen 25 bis 30 Liter Radrucksack. Hier sollte dann verstärkt auf ein hochwertiges und bequemes Tragesystem sowie einen gut gepolsterten und effektiv belüfteten Rücken Wert gelegt werden. Zur Entlastung des Rückens kann schweres Gepäck (wie Werkzeug) in Satteltaschen unter dem Sattel oder Getränke in Radflaschen am Rahmen befestigt werden. Bei der normalen Radtour ist eine Ausstattung des Rades mit Vorder- und Hinterradgepäckträgern notwendig. Dadurch kann man die benötigte Ausrüstung transportieren und sorgt für eine optimale Verteilung des Gepäcks am Fahrrad. Die Gepäcktaschen werden an den Trägern seitlich befestigt, um einen möglichst niedrigen Schwerpunkt zu erzeugen. Beim beweglichen Vorderrad sollten sie auf Achshöhe sitzen. Dazu benötigt man sogenannte „Lowrider“-Gepäckträger. Rahmentaschen, Satteltaschen, eine Lenkertasche und eventuell eine Gepäckrolle auf dem Hinterradgepäckträger sind weitere Möglichkeiten, das Gewicht sinnvoll zu verteilen, viel mitzunehmen und dabei Übersicht zu behalten. Wer für längere Touren noch mehr Gepäck mitnehmen muss, kommt an einem Gepäckanhänger nicht vorbei. Auch dieser sollte auf Achshöhe mit dem Fahrrad verbunden sein. Die Zuladungskapazität liegt dann locker bei über 100 Liter Packvolumen. Das müsste auch für die längste Tour reichen.



HERSTELLER / PRODUKT / PREIS	WAS IST'S?	WORAUS IST'S?	WAS KANN'S?
<b>CRAFT</b> Active Rain Jacket 99,95 Euro 	Wasserdichte Jacke	3 Lagen-Laminat, 84% Polyester, 16% Polyurethan	Viel Jacke für das Geld! Voll versiegelte und atmungsaktive Jacke mit guten Funktionsdetails: Unterarm-RVs, reflektierende Elemente und Paspeln, RV-Tasche hinten mit Kabelloch für MP3-Player/iPod, Elastikbündchen an Bund und Ärmeln.
<b>Jack Wolfskin</b> Move Pants 129,95 Euro 	Wasserdichte Überhose	Texapore Taslan 2L, 100% Polyamid	Allrounder für die Beine! Wander oder Radtour ist dieser wasserdichten Überhose schnuppe. Sie hält trocken und bietet viel Bewegungsfreiheit durch elastische Einsätze an den Knien und Seiten. Drei Taschen für Kleinigkeiten.
<b>Löffler</b> Softshell Radjacke 185,00 Euro 	Softshell	Gore Windstopper 100 % PTFE-Membran mit Polyester. Einsätze: 48 % Polyamid, 47 % Polyester, 5 % Elasthan	Ausgezeichnete Jacke! Dieses Windstopper Softshell hat ein paar Preise erhalten für ihre Funktionalität. Elastische Einsätze sorgen für Bewegungsfreiheit, abzippbare Ärmel zur Weste, Rückentasche und reflektierende Elemente für mehr Sicherheit.
<b>Ziener</b> Fantasy 29,99 Euro 	Radshirt (Frauen)	100% Polyester	Cool und lässig! Dieses Trikot hat eine wunderbare Haptik und ein gutes Feuchtigkeitsmanagement. Sehr angenehm auch bei heißem Wetter. Sieht so gut aus, dass Frau sich darin im Museum oder Cafe sehen lassen kann, ohne als Radlerin aufzufallen.
<b>Sugoj</b> Hans Jersey 49,90 Euro 	Radshirt (Herren)	53% Polyester, 47% Bamboo Carbon	Gesundes Feuchtigkeitsmanagement! Der Hans hat es in sich. Karbonisiertes Bambus um genau zu sein. Das ist nicht nur ökologisch sinnvoll, weil es aus Abfällen produziert wird, es ist mit dem Geruchsschutz und den Wicking-Werten auch hoch funktionell.
<b>iXS</b> Caldera 99,95 Euro 	Radshorts mit Einsatz	100% Polyester, Innenhose: 90% Polyamid 10% Lycra	Mit Einsatz für Einsatz! Sieht aus wie eine normale Shorts, hat aber einen voll funktionellen Polsterinsatz. Damit machen die langen Touren keine Probleme. Auch ohne die typisch enge Bike-Tights. Zwei Cargo-Taschen und UV-Schutz im Material.
<b>Vaude</b> Ultratrail 20 85,00 Euro 	Radrucksack verschweißt	450 D Polyester PU mit Ultra Seam Tech	Saubere Sache! Dieser Radrucksack sieht wirklich edel aus. Das liegt an der sauberen, nahtfreien Verschweiß-Technologie mit der er hergestellt wurde. Kleiner Nebeneffekt: Wasserdicht für die Tagestour. Längenverstellbare Rückeneinstellung.
<b>Ortlieb</b> Back Roller 99,95 Euro / Paar 	Wasserdichte Radtasche	PD 620/ PS 490 Tarpaulin HF-Verschweiß	Der Klassiker schlechthin! Da gibt es nichts zu rütteln. Der Backroller ist wahrscheinlich das bekannteste Radprodukt. Zuverlässig dicht, für harte Beanspruchung und praktisch in der Handhabung. Wenn unterwegs nichts schief gehen darf...
<b>Ortlieb</b> Tour Box 59,90 Euro / pro Stück 	Wasserdichte Radbox	Schale zu 100% aus Polycarbonat	Gute Reise! Diese Radbox ist wie ein hochwertiger Koffer – nur lässt er sich am Gepäckträger befestigen. Wasserdicht, sauber ein- und auspacken, stoßfest. Der macht einfach was her. Details: Abstellfüße, Zahlenschloss und Quick-Lock2 Haken.
<b>Tatonka</b> First Aid Bike 26,50 Euro 	Erste-Hilfe-Ausrüstung	420 HD Nylon	Allzeit bereit! Inhalt: 2 Kompressen 10 x 10 cm, 1 Quickverband, klein, 1 Aluplast elastisch 10 x 6 cm, 1 x Aluplast elastisch Sortiment 1, 1 x Universal-Binde 5 m x 6 cm, 1 x 4 m x 6 cm, 1 x Pflaster 5 m x 1,25 cm, 1 x Schere, 10 cm, 1 x Desinfektion 50 ml.

HERSTELLER / PRODUKT / PREIS	WAS IST'S?	WORAUS IST'S?	WAS KANN'S?
 <p><b>Gore Bike Wear</b> Alp X2 Jacke 249,90 Euro</p>	Wasserdichte Jacke	Gore-Tex Paclite 100% Polyamid mit ePTFE-Membran	Nonplus Ultra bei Regen! Auf diese wasserdichte und atmungsaktive Jacke ist Verlaß. Dabei wiegt sie kaum 300 g. Anatomische Ärmel, längerer Rücken, schmale, nicht flatternde Silhouette. Mit kleinem Wertsachentäschchen und großer Rückentasche.
 <p><b>Montane</b> Featherlight Velo Jacket 60,00 Euro</p>	Windbreaker Jacke	100% Pertex Polyamid	Eine handvoll Funktion! Größer ist die Jacke aus superleichtem Polyester nicht. Schützt zuverlässig gegen Wind. Lange, eng geschnittene Ärmel und körperbetonter Schnitt, damit bei der Abfahrt nichts flattert. Belüftungsöffnungen mit Mesh.
 <p><b>Vaude</b> Fluid Zip Pants 65,90 Euro</p>	Wasserdichte Überhose	100% Polyester mit PU	Sicher fahren! Funktionelle, wasserdichte Regen- hose in Komfortschnitt, die dennoch nicht flattert oder in die Kette rutscht. Das liegt an der breiten Verstellbarkeit am Unterschenkel durch doppelten Klett. Anatomischer Knieschnitt, elastischer Bund.
 <p><b>Gore Bike Wear</b> Alp X Shorts 139,90 Euro</p>	Kurze wasserdichte Überhose	Gore-Tex Paclite 100% Polyamid mit ePTFE-Membran	Funktioneller Minimalismus! Warum mehr mit- nehmen? Wer auf dem Rad nur ein kurze Tights trägt, braucht keine lange Überhose. Bringt volle Bewe- gungsfreiheit ohne Einschränkung. Anatomischer Schnitt mit reflektierenden Elementen.
 <p><b>Pearl izumi</b> Women's Urban Jersey 44,95 Euro</p>	Radtrikot (Frauen)	100% Polyester Ultra- Sensor	Sportliche Mode! Dieses Funktionstrikot ist ein erfrischende Alternative zu den Racetrikots, kann aber genausoviel leisten: Schneller Feuchtigkeit- stransport, flotte Rücktrocknung, weicher Griff, Knopfleiste vorne und große RV- Tasche hinten.
 <p><b>X-Bionic Technolgy</b> Fennec-Shirt 130,00 Euro</p>	Radtrikot (Männer)	Xitanit, 94% Polyamid 3% Elasthan 4% Polypropylen	Schlau wie ein (Wüsten)Fuchs! Ein Trikot mit leistungssteigernder Wirkung. Die Temperaturregu- lierung verhindert ein Überhitzen und schafft dem Körper ein optimales Klima für maximale Leistung. Geruchsschutz durch Silber.
 <p><b>Gonso</b> Philadelphia 89,95 Euro</p>	Radhose mit Trägern	Aerolastic, 80 % Poly- amid, 20 % Elastan	Perfekter Sitz bei härtestem Einsatz! Die Trägertights mit den Racing-Schnitt sitzt immer richtig. Ein naht- frei es, tri-elastisches Sitzpolster sorgt für Komfort. Strapazierfähig und formbeständig, schnell trock- nend und pflegeleicht. Für lange Tage unterwegs.
 <p><b>Deuter</b> Trends Alpine 26 SL 84,95 Euro</p>	Radrucksack	Ballistic, 420 D Polyamid mit PU	Treuer Begleiter! Für einen Alpencross das Nötige dabei haben aber möglichst leicht unterwegs sein. In diesen speziellen Frauen-Bikepack passt alles rein, was man eine Woche braucht. Dazu trägt er sich sehr bequem.
 <p><b>CamelBak</b> BlowFish 79,95 Euro</p>	Rucksack mit Trinksystem	500 d Polyester. Trink- blase: PU mit Hydroguard Silberionen	Nur nicht dehydrieren! Bei allen Touren, die eine Stunde überschreiten, braucht der Körper Flüssig- keit, um den Leistungsstand hoch zu halten. Dieser Pack hat einen Trinkbeutel für 3 Liter Flüssigkeit und bietet Platz für die Notausrüstung und -Nahrung.
 <p><b>Deuter</b> Venom 14 99,95 Euro</p>	Rucksack mit Rückenprotector	Balistic / Super Polytex, Schutzschild aus pro- gressiv dämpfenden SC-1 Schaum	Immer auf Nummer sicher! Dieser nach PSA-Norm TÜV geprüfte Rucksack schützt den Rücken beim Sturz durch den Protector, der sich bei einem Stoß verhärtet, sonst butterweich ist und viel Beweglich- keit gewährleistet. Bitte fest am Rücken tragen!