

# Tipps für sicheres Radwandern

Radwandern verbindet auf angenehme Weise Naturerlebnis, Reisen, wohltuende Bewegung und Entspannung. Damit die Tour nicht zur Tortur wird, möchten wir Ihnen die Beachtung der folgenden 9 Tipps ans Herz legen. Pro Velo Schweiz wünscht Ihnen eine gute Fahrt und viel Vergnügen.



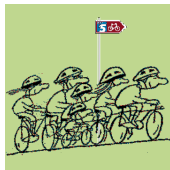
**Tipp 1 Ihre Gesundheit..... S. 3**



**Tipp 2 Ihre kleine Königin ..... S. 4**



**Tipp 3 Weile ohne Eile ..... S. 5**



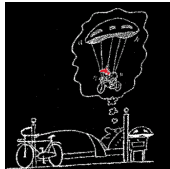
**Tipp 4 Gruppendynamik ..... S. 6**



**Tipp 5 Kinderkram ..... S. 7**



**Tipp 6 Ihre Siebensachen..... S. 8**



**Tipp 7 Ausgeschlafen ..... S. 9**



**Tipp 8 Das Velo-Einmaleins ..... S. 10**



**Tipp 9 Himmel oder Hölle ..... S. 11**

## Weitere Tipps und Informationsquellen

Das Angebot an Informationen zum Thema Sicher Radwandern ist gross. Hier eine Auswahl:

### Gratis-Broschüren zum Bestellen bzw. download

- 🚲 **Radschläge – Die 10 goldenen Tipps für sicheres Velofahren** Pro Velo Schweiz, 2007, [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)
- 🚲 **Sicher und entspannt durch die Mitte** (Kreiselfahren)., VCS, 2005 [www.verkehrsclub.ch](http://www.verkehrsclub.ch)
- 🚲 **Auf Nummer Sicher transportieren** (Kinder-Anhänger) ,VCS, 2007 [www.verkehrsclub.ch](http://www.verkehrsclub.ch)
- 🚲 **Der tote Winkel. erkennen – meiden.** ASTAG, [www.astag.ch](http://www.astag.ch)
- 🚲 **Radfahren – sicher im Sattel.** 2008, Beratungsstelle für Unfallverhütung, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
- 🚲 **Kindertransport mit dem Fahrrad.** Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2008, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
- 🚲 **Safety tool «Velotouren»**, Beratungsstelle für Unfallverhütung, 2002, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

### Karten und Routenplaner

- 🚲 **Routenführer Veloland Schweiz**, [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch), erhältlich im Buch- und Versandhandel
- 🚲 **Velokarten**, Verkehrs-Club der Schweiz, [www.verkehrsclub.ch](http://www.verkehrsclub.ch), erhältlich im Buch- und Zeitschriftenhandel

### Wichtige Adressen

**Routen, Karten, Erlebnisberichte**

[www.schweizmobil](http://www.schweizmobil) und [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch)

**Übernachten**

[www.jugendherbergen.ch](http://www.jugendherbergen.ch)

[www.schlaf-im-stroh.ch](http://www.schlaf-im-stroh.ch)

[www.naturfreunde.ch](http://www.naturfreunde.ch)

[www.bedandbreakfast.ch](http://www.bedandbreakfast.ch)

[www.swisscamps.ch](http://www.swisscamps.ch)

**Velomieten**

[www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)

[www.nextbike.ch](http://www.nextbike.ch)

[www.suisseroule.ch](http://www.suisseroule.ch)

**Veloverlad**

[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

### Angebote von Pro Velo Schweiz

- 🚲 Velosicherheitskurse [www.velokurs.ch](http://www.velokurs.ch)
- 🚲 Velobörsen [www.pro-velo.ch/veloboersen](http://www.pro-velo.ch/veloboersen)
- 🚲 Velokiosk [www.velokiosk.ch](http://www.velokiosk.ch)

Copyright: Pro Velo Schweiz 2010, Zeichnungen: Jürg Furrer

Hergestellt mit Unterstützung von



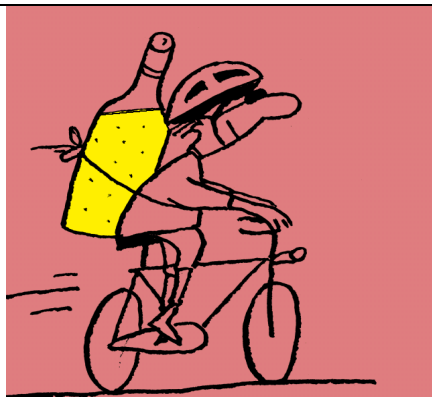
Veloland Schweiz, [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch)



Schweizerischer Fonds für Verkehrssicherheit, [www.verkehrssicherheitsfonds.ch](http://www.verkehrssicherheitsfonds.ch)

# Ihre Gesundheit

## Sicher Radwandern Tipp 1



Trinken und essen Sie unterwegs genügend, denn Bewegung und Fahrtwind machen Appetit.

Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor Sonne, Hitze und kaltem Fahrtwind. Kluge Köpfe schützen sich mit einem Helm vor Verletzungen. Eine Sonnenbrille hält Staub und Insekten von Ihren Augen fern. Denken Sie beim Packen an die Reiseapotheke und das Velo-Reparaturset.

### **Verpflegung**

Trinken Sie bevor Sie Durst haben, essen Sie bevor Sie hungrig sind und machen Sie eine Pause, bevor Sie völlig ermüdet sind. Es empfiehlt sich, immer eine Getränkeflasche und etwas Kleines zum Essen griffbereit zu haben. Getränke sollen nicht zu süß, das Essen kalorienreich und leicht verdaulich sein.

### **Damit der Helm schützt.**

Wählen Sie einen Helm, der gut sitzt und weder Hören noch Sehen einschränkt. Achten Sie auf das Prüfzeichen.

Kopfverletzungen können mit einem Helm gemildert werden. Ersetzen Sie den Helm nach einem Sturz, da er keinen optimalen Schutz mehr gewährleisten kann.

Stellen Sie den Helm korrekt ein, so dass er gut sitzt. Die Riemen sollen straff sein, aber nicht einschneiden. Die Helmvorderkante soll zwei Finger breit über der Nasenwurzel liegen, damit auch das Gesicht geschützt ist.

### **Auf den Verkehr achten**

Auch wenn viele Veloland-Routen abseits von grossen Strassen durch die schöne Landschaft führen, gelten überall die Verkehrsregeln. Fahren Sie vorausschauend und achten Sie auf den übrigen Verkehr. Signalisieren Sie Einspuren und Abbiegen deutlich mit einem Handzeichen. Die Hände gehören sonst selbstverständlich an den Lenker.

### **Apotheke und Reparaturset sind immer dabei**

Nehmen Sie immer eine kleine Reiseapotheke und ein Velo-Reparaturset mit. So sind Sie auf Ihrer Reise auf kleine Zwischenfälle vorbereitet. Nützlich ist auch ein Mobiltelefon.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.

# Ihre kleine Königin

## Sicher Radwandern Tipp 2



Mit einem vollständig ausgerüsteten und gut gewarteten Velo fahren Sie am besten. Prüfen Sie auch Ihr Mietvelo, bevor Sie losradeln.

Stellen Sie die Gangschaltung und die Bremsen richtig ein und pumpen Sie die Reifen vor der Abfahrt. Der Sattel sollte so hoch sein, dass Sie die Knie beim Treten fast durchstrecken. Pflegen Sie Ihre "kleine Königin" bis sie in vollem Glanz erstrahlt. Ein funktionierendes Velolicht schützt Sie vor Überraschungen und macht Sie bei Dunkelheit sichtbar.

### Die gesetzlich vorgeschriebene Ausrüstung

- 🚲 Zwei kräftige Bremsen (Hinter- und Vorderrad)
- 🚲 Ein Frontreflektor (weiss) und ein Rückstrahler (rot)
- 🚲 Nachts: Ein Scheinwerfer (weiss) und ein Schlusslicht (rot) – fest montiert oder abnehmbar
- 🚲 Pedalen mit Rückstrahlern
- 🚲 Eine gut hörbare Glocke – andere Warnvorrichtungen sind untersagt
- 🚲 Ein Veloschloss
- 🚲 Eine gültige Velovignette (aufgeklebt)

### Reflektoren machen aufmerksam

Zusätzlich zu den gesetzlich vorgeschriebenen Reflektoren vorne, hinten und an den Pedalen gibt es zahlreiche weitere Möglichkeiten, nachts auf sich aufmerksam zu machen: Reflektierende Klebfolien, Speichenreflektoren, seitlich aufgedruckter Reflektorring auf dem Pneu, Kleidung, Handschuhe und Helme mit Reflektorfeldern, reflektierende "Klackbänder" als Hosenschutz etc. Einen Reflektor, der das Scheinwerferlicht zurückwirft, sieht man nachts um ein Vielfaches besser als schwache Velolichter. Besonders ausserorts, wenn die Umgebung dunkel ist, sind Reflektoren sehr effektiv.

### Überprüfen vor der Reise

Wechseln Sie abgefahrne Pneus aus. Mit neuen, gut gepumpten Pneus fährt man sich viel weniger schnell einen Plattfuss ein. Ziehen die Bremsen noch gut? Bremsklötze müssen regelmässig nachgestellt oder ersetzt werden. Schalten die Gänge, ohne dass die Kette springt? Allenfalls die Gangschaltung justieren (lassen).

### Das richtige Einstellen

Das Velo muss so eingestellt sein, dass Sie sich darauf wohl fühlen. Passen Sie die Position des Sattels und des Lenkers Ihrer Körpergrösse an. Dabei darf der Sattel nur bis zur Markierung an der Sattelstütze aus dem Sattelrohr gezogen werden. Wenn Sie die Ferse auf das Pedal stellen, soll das Knie gerade durchgestreckt sein.

### Lernen Sie Ihr Mietvelo kennen

Wählen Sie Ihr Velo je nach Art der Route, die Sie befahren möchten. Nehmen Sie sich Zeit, ein Mietvelo kennen zu lernen. Testen Sie vor allem auch die Bremsen – ungewohnt griffige Bremsen können zu Stürzen führen - und machen Sie sich mit der Gangschaltung vertraut. Testen Sie die Lichtanlage bereits bei der Übernahme und nicht erst nachts, wenn Sie darauf angewiesen sind.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.

## Weile ohne Eile

### Sicher Radwandern Tipp 3



Wer nicht eilen muss, ist sicher und genussreich unterwegs. Planen Sie auf einer Velotour genügend Zeit für Pausen, Pannen, Umwege oder Einkäufe Seebad ein.

Pro Stunde liegen 15 bis 20 km drin, mit Kindern weniger als 10 km. Die Lust am Velofahren und die Aufmerksamkeit im Verkehr vergehen nach rund drei bis vier Stunden Fahrzeit. Naturstrassen und schon kleine Steigungen verlangsamen das Tempo. Gönnen Sie sich den Veloverlad, bevor die Krise eintritt.

#### Distanz und Routenwahl

Pro Stunde Velo fahren liegen üblicherweise 15 bis 20 km drin. Mit kleinen Kindern muss man mit weniger als 10 km rechnen. Die Geschwindigkeit hängt stark von der Steigung, dem Strassenbelag, Ihrem Gepäck, Ihrer Kondition und nicht zuletzt vom Wetter ab. Bei Regenwetter wird man nicht nur nass, sondern kommt auch langsamer vorwärts.

Pro Tag sollten Sie nicht mehr als 3 - 4 Stunden reine Fahrzeit einplanen. Mit Kindern je nach Alter deutlich weniger. Die Kraft und die Aufmerksamkeit lassen mit der Zeit nach. Machen Sie deshalb unterwegs Pausen und planen Sie Einkäufe, Besichtigungen und Zeit für Umwege mit ein.

#### Auf mehrtägigen Touren

Planen Sie auf längeren Touren auch fahrfreie Tage ein, oder lassen Sie Ihr Gepäck für einen Tag in der Herberge und machen Sie einen "unbeschwerten" Ausflug. "Die Krise kommt am dritten Tag" ist eine Radfahrerweisheit. Es empfiehlt sich, eine längere Tour mit einer lockeren Einfahr-Etappe anzufangen um sich ans Fahren zu gewöhnen.

#### Stundenlang aufwärts? Velo verladen!

Steigungen können vor allem Kindern die Freude am Velofahren verderben. Gönnen Sie sich den Veloverlad mit Bahn oder Bus und geniessen Sie anschliessend die Talfahrt. Auf den offiziellen Veloland-Karten sind empfohlene Strecken für den Veloselbstverlad eingezeichnet. Eine Broschüre der SBB orientiert Sie über diesen Service und seine Einschränkungen (Züge ohne Veloverlad, Reservationspflicht z.B. in Intercity Neigezügen).

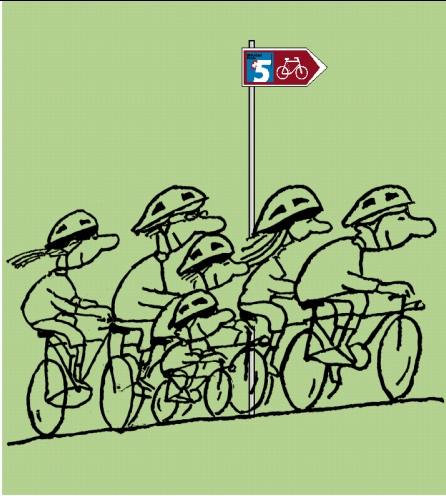
#### Auch Abwärtsfahren strengt an

Lange Abfahrten ermüden. Das Gehör ist durch den Fahrtwind eingeschränkt, die Augen beginnen zu tränen und die Hände schmerzen vom Bremsen. Fahren Sie nicht zu schnell und halten Sie bei Abfahrten genügend Abstand zum vorderen Velo. So vermeiden Sie bruske Ausweich- und Bremsmanöver. Ein gut sitzender Velohelm kann vor Kopfverletzungen schützen! Der oder die Vorderste einer Gruppe sollte ab und zu eine Pause einlegen und warten, bis die Gruppe wieder beisammen ist.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.

# Gruppendynamik

## Sicher Radwandern Tipp 4



Passen Sie Geschwindigkeit und Tagesdistanz dem schwächsten Mitglied an. Vereinbaren Sie Treffpunkte, wenn Sie in grösseren Gruppen fahren.

Halten Sie genügend Abstand zum vorderen Velo, um Ausweichmanöver und Auffahrunfälle zu vermeiden. Das Nebeneinanderfahren zu zweit ist einerseits in Gruppen ab 10 Personen, andererseits bei dichtem Veloverkehr oder auf Radwegen und signalisierten Velorouten auf Nebenstrassen erlaubt, sofern der übrige Verkehr nicht behindert wird. Erfahrene Personen fahren am Anfang oder am Schluss der Gruppe.

### Fahren in der Gruppe

Grundsätzlich gilt: Die Gruppe fährt nur so schnell wie das langsamste Mitglied. Auch die Routenwahl hängt von der Gruppenzusammensetzung ab. Wenn die Hintersten die Steigungen kaum bewältigen können oder sich auf verkehrsreichen Strassen nicht wohl fühlen, wird die Tour auch für die Vorderen zum Frust. Organisieren Sie vor einer grossen Velotour wenn möglich einen gemeinsamen Ausflug zum gegenseitigen Kennenlernen.

Jede Gruppe zieht sich früher oder später in die Länge. Unterschiedliche Geschwindigkeiten haben mit dem Velo viel grössere Auswirkungen auf das Vorwärtkommen als etwa beim Wandern. Vereinbaren Sie Treffpunkte und stellen Sie sicher, dass alle Beteiligten die Route kennen.

### Im "Gänsemarsch" oder im Rudel

Grundsätzlich müssen Velofahrer hintereinander rechts fahren. Das Nebeneinanderfahren zu zweit ist einerseits in Gruppen ab zehn Personen, andererseits bei dichtem Veloverkehr oder auf Radwegen und signalisierten Velorouten auf Nebenstrassen erlaubt, sofern der übrige Verkehr nicht behindert wird. Erfahrene Personen fahren am Anfang oder am Schluss der Gruppe, Kinder dazwischen. Wenn Sie alleine mit Kindern unterwegs sind, lassen Sie den Nachwuchs vor sich herfahren und bei Unsicherheiten anhalten.

### Abfahren

Gruppendynamik und das berauschende Gefühl einer rasanten Talfahrt können zu gefährlichen Geschwindigkeiten verführen. Lassen Sie sich nicht zu solchen Rennen verleiten und fahren Sie höchstens so schnell, dass Sie Ihr Velo jederzeit sicher bremsen können. Halten Sie genügend Abstand zum vorderen Velo.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.

# Kinderkram

## Sicher Radwandern Tipp 5



Kinder lieben Abwechslung und pfeifen auf Strapazen. Wählen Sie Strecken ohne lange Steigungen und Abfahrten und planen Sie genügend Zeit zum Anhalten, Staunen und Spielen ein.

Helm, Sonnenbrille und gute Kleidung schützen Ihre Kinder bei Regen, Sonne und Stürzen. Kinder auf dem Kindersitz oder im Anhänger sollten angegurtet sein und den Helm richtig tragen.

### **Abwechslung macht die Tour interessant**

Für Kinder muss das Radwandern in erster Linie Spass machen. Kondition und Disziplin sind kleiner als bei Erwachsenen. Wählen Sie deshalb abwechslungsreiche Strecken und machen Sie regelmässig Pausen.

### **Vermeiden Sie Strecken mit langen Steigungen und Abfahrten**

Nicht nur aufwärts fahren ist anstrengend. Eine rasante Abfahrt erfordert höchste Konzentration. Die Hände ermüden vom stetigen Bremsen und das Gehör ist durch den starken Zugwind eingeschränkt. Lange Abfahrten können den Körper unangenehm auskühlen, wenn man nicht windgeschützt gekleidet ist.

### **Schützen Sie Ihre Kinder**

Auf dem Velo ist man der Witterung ausgesetzt. Gute und zweckmässige Kleidung schützt Ihre Kinder vor Regen, Wind und Sonne. Ein gut sitzender Helm kann vor Kopfverletzungen und Sonneneinstrahlung schützen; eine Brille vor Sonne, Staub und Fahrtwind.

### **Kindertransport mit dem Velo**

Auch Kinder, die noch nicht selbst Velo fahren, können auf der Tour dabei sein. Gute Transportmöglichkeiten sind Veloanhänger, Trailer-Bikes, Kindersitze und entsprechend ausgerüstete Tandems. Gurten Sie die Kinder auf Kindersitzen und in Anhängern immer an und achten Sie darauf, dass sie sich nicht selbst losschnallen können. Es ist empfehlenswert, den Anhänger mit einem Fangriemen zusätzlich am Velorahmen zu befestigen, damit er sich auf keinen Fall selbstständig machen kann.

In einem guten Veloanhänger sind die Kinder dank tiefem Schwerpunkt und stabilem Rahmen am besten aufgehoben. Achten Sie auf einen gut angepassten Helm der transportierten Kinder. Benützen Sie keine Kindersitze, bei denen die Kinder vor dem Lenker/der Lenkerin sitzen.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.



## Ihre Siebensachen Sicher Radwandern Tipp 6



Ihre Siebensachen verstauen Sie am besten in wasserdichten Velotaschen. Befestigen Sie Ihr Gepäck gut und achten Sie darauf, dass nichts in die Speichen kommen kann.

Packen Sie nach dem Grundsatz "So wenig wie möglich – so viel wie nötig"

- ☺ Kleider und Ersatzkleider für heisses, kühles und nasses Wetter
- ☺ Sonnenbrille, gut sitzender Velohelm und Sonnenschutz
- ☺ Genügend zu trinken und etwas zu essen
- ☺ Reiseapotheke
- ☺ Velo-Reparaturset mit Ersatzschlauch und Velopumpe
- ☺ Karten und Reiseführer
- ☺ Halbtax-Abo oder (Velo-)GA, allfällige Reservierungsbelege für den Veloverlad

### Diese Dinge sollten Sie auf einer mehrtägigen Velotour dabei haben

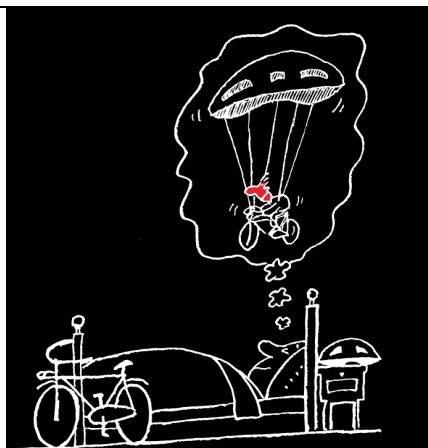
- ☺ Velohosen
- ☺ gut sitzender Helm
- ☺ Handschuhe (nicht nur im Winter)
- ☺ Windbluse
- ☺ Regenkleider
- ☺ Sonnenschutz, Sonnenbrille gegen Sonnenlicht, Staub und Insekten
- ☺ Ersatz- und warme Kleider (auch im Sommer)
- ☺ wasserdichte Gepäcktaschen
- ☺ Velobeleuchtung – ohne Licht kein Nachtleben
- ☺ Reiseapotheke
- ☺ Reparaturset (Pumpe, Steck- und Gabelschlüssel, Zange, Schraubenzieher, Draht, Flickzeug, Ersatzschlauch)
- ☺ Schloss
- ☺ Getränkeflaschen
- ☺ Verpflegung
- ☺ Geld, Ausweise und Abonnemente
- ☺ Kartenmaterial und Reiseführer mit regendichter Verpackung für unterwegs, Kartenhalterung
- ☺ Kompass
- ☺ Mobiltelefon
- ☺ Halbtax-Abo oder (Velo-)GA, allfällige Reservierungsbelege für den Veloverlad

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.



# Ausgeschlafen

## Sicher Radwandern Tipp 7



Gut ausgeschlafen sind Sie wach und sicher unterwegs. Klären Sie frühzeitig, wo Sie übernachten. So vermeiden Sie Stress beim Reisen.

Wer es spontaner mag und die Unterkunft unterwegs organisiert, sollte rechtzeitig mit der Suche beginnen. Spätabends nach einer Unterkunft zu suchen ist ärgerlich und kann auch gefährlich werden. Schlafen im eigenen Zelt ist preisgünstig, bringt aber spürbares Zusatzgewicht. Das Gepäck kann man sich möglicherweise vorausschicken lassen.

### Unbeschwert dank Reservation

Auf mehrtägigen Touren ist es wichtig, sich nachts gut erholen zu können. So sind Sie am anderen Tag besser gelaunt und sicherer unterwegs. Die Suche nach einem Bett beginnen Sie lieber frühzeitig. Wer schon vor der Tour reserviert, kann unbeschwert und voller Vorfreude dem Tagesziel entgegen fahren. Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie u.a. in den Routenführern und auf der Website von Veloland.

### Unterwegs reservieren

Wer unterwegs reserviert, kann die Tagesleistung und die Bedürfnisse besser berücksichtigen. Für diesen Fall sollten Sie eine Liste der möglichen Unterkünfte entlang der Strecke dabei haben.

### Vor der Dämmerung unterkommen

Falls Sie es spontaner mögen und eine Unterkunft vor Ort suchen wollen, empfiehlt es sich, rechtzeitig am vorgesehenen Etappenziel einzutreffen. Eventuell stellt sich heraus, dass Sie in den nächsten Ort fahren müssen, weil alle Betten belegt sind oder das Hotel Betriebsferien hat. Achten Sie darauf, stets vor Einbruch der Dunkelheit untergekommen zu sein. Die nächtliche Suche nach einer Unterkunft ist mühsam und kann sogar gefährlich werden.

### Das eigene Dach

Wer mit dem eigenen Zelt reist, hat das Dach stets dabei. Gewicht und Volumen des Zeltes und des nötigen Zusatzmaterials (Schlafsäcke, Kochmaterial usw.) müssen allerdings auf dem Velo Platz finden und aus eigener Kraft bewegt werden. Hierfür eignen sich leichte Anhänger besonders.

### Gepäcktransport

Gönnen Sie sich einen Gepäcktransport, um unbeschwert fahren zu können. Veloland Schweiz und Tourveranstalter haben Angebote für verschiedene Strecken.

### So bepacken Sie Ihr Velo

Am besten transportieren Sie Ihr Gepäck in speziellen Velogepäcktaschen oder in leichten Veloanhängern. Das Gewicht sollte richtig verteilt sein (rechts/links im Gleichgewicht; 2/3 hinten, 1/3 vorne; das Schwere zuunterst). Achten Sie auf stabile Gepäckträger. Packen Sie so, dass Sie Wichtiges immer griffbereit haben. Sorgen Sie beim Bepacken Ihres Velos dafür, dass nichts in die Speichen kommen kann. Nehmen Sie nur das Nötige mit, Sie müssen jedes mitgeführte Kilo mit eigener Kraft bewegen. Veloland Schweiz und Partner bieten auch Gepäcktransporte an.

### Bekleidung

Wählen Sie eng anliegende, auffällige Bekleidung. Sie sollten auf jeder Velotour mit Kleidern für sonniges, regnerisches und kühles Wetter ausgerüstet sein.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.

# Das Velo-Einmaleins

## Sicher Radwandern Tipp 8



Passen Sie Ihre Fahrweise den Verhältnissen von Wetter, Strassen und Verkehr an. Achten Sie beim Fahren über Land auf aufgeweichte Stellen, Schlaglöcher, Viehgitter und Entwässerungsrinnen.

Zeigen Sie dem übrigen Verkehr mit Handzeichen klar, wohin Sie fahren wollen.

Nehmen Sie sich Ihren Platz im Kreislauf und beim Überholen von parkierten Autos. Fahren Sie mit genügend Abstand zum Strassenrand, damit Sie von anderen Fahrzeugen nicht riskant überholt werden.

Stellen Sie sich nie neben stehende Lastwagen oder Busse. Sie befinden sich dort im "toten Winkel".

### Überland

Beim Fahren über Land treffen sie zum Teil andere Situationen an als in Siedlungen: Rechnen Sie mit Überraschungen, mit Tieren, aufgeweichten Wegen, Viehrosten ("bovi stop") und anderem mehr.

### Mindestens 70cm Abstand zum Strassenrand

Viele Überraschungen lauern am Strassenrand: Rutschiges Laub, Zweige und Äste, Schlaglöcher, auf die Strasse laufende Tiere oder Menschen und Schachtdeckel.

Wenn Sie mit 70 - 100 cm Abstand zum rechten Strassenrand fahren, ersparen Sie sich und den andern Verkehrsteilnehmern brüske Ausweichmanöver und gefährliche Situationen. Fahren Sie nie zu knapp an parkierten Autos vorbei. Autotüren können plötzlich geöffnet werden, oder jemand tritt zwischen Fahrzeugen hervor.

### Nie auf der Trennlinie fahren

Linien sind Fahrspurgrenzen. Fahren Sie niemals direkt auf einer Trenn-, Mittel- oder Seitenlinie, sonst verleiten Sie eilige LenkerInnen dazu, sie knapp zu überholen. Beim Linksabbiegen und im Kreislauf dürfen Sie vom Gebot des Rechtsfahrens abweichen: Fahren Sie vor der Einfahrt in den Kreislauf gegen die Mitte der Fahrspur (Blick zurück) und fahren Sie im Kreislauf in der Mitte der Fahrbahn. So werden Sie von den anderen Verkehrsteilnehmern besser gesehen und nicht abgedrängt. Zeigen Sie per Handzeichen, wo Sie den Kreislauf verlassen möchten.

### Klar fahren, Zeichen geben

Zeigen Sie den andern VerkehrsteilnehmerInnen eindeutig, wohin Sie fahren wollen. Achten Sie auf den übrigen Verkehr und die Signalisation. Vor dem Abbiegen immer einen Blick zurück werfen. Stellen Sie sich nie neben stehende Lastwagen oder Busse, denn der Lenker oder die Lenkerin kann Sie dort evtl. nicht sehen ("Toter Winkel"). Mit dem Velo dürfen Sie an einer stehenden Autokolonne rechts vorsichtig vorbei fahren. Hinter rechtsabbiegenden Autos müssen Sie aber warten.

### Nicht zu schnell

Fahren Sie nur so schnell, dass Sie jederzeit anhalten können. Bei Regen oder mit einem beladenen Velo ist der Bremsweg länger.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.

# Himmel oder Hölle

## Sicher Radwandern Tipp 9



Die sorgfältige Routenplanung ist der Schlüssel zum Tourengenus. Wichtig sind Distanz und Höhenunterschiede auf der gewählten Route.

Setzen Sie sich realistische Ziele – gefährden Sie sich nicht durch Überanstrengung und Eile. Wer Erholung sucht, meidet viel Verkehr und höllisch gefährliche oder unattraktive Strecken. Abwechslung macht das Leben süss und darf auf der Velotour nicht fehlen.

Berücksichtigen Sie bei der Routenplanung die Bedürfnisse aller Mitfahrenden, so wird die Velotour zum himmlischen Erlebnis.

### Eine sorgfältige Routenplanung lohnt sich

Nehmen Sie sich Zeit für die Planung Ihrer Tourenroute. Zu berücksichtigen sind dabei die Distanzen, die Höhenunterschiede (Aufstiege und Abfahrten), die Strassenbeschaffenheit, die Klassierung der Strassen (Haupt- oder Nebenstrassen) sowie allfällige Attraktionen entlang der Strecke. Gut ist die Planung dann, wenn die Tour allen Beteiligten etwas bietet und niemanden ausschliesst. Eine Velotour ist viel mehr als von A nach B zu kommen, sondern ihr Ziel ist vor allem auch der Weg.

### Signalisiert – auf eigene Faust

Signalisierte Velorouten sind wenn möglich über verkehrsarme Wege geführt. Achten Sie rechtzeitig auf die Wegweisung. So vermeiden Sie unkontrollierte Abbiegemanöver.

Wenn Sie auf eigene Faust fahren wollen, so konsultieren Sie vorher eine gute Velokarte. Diese zeigt Ihnen das Verkehrsaufkommen auf den Strassen. Für optimalen Fahrgeuss wählen Sie eine verkehrsarme Route.

### Jeder Hügel zählt

Mag ein Hügel auf der Karte noch so flach aussehen! Auf der Tour zählt jeder Höhenmeter, und je müder die Beine schon sind, desto empfindlicher reagieren wir darauf. Warum nicht eine grosse Steigung im Zug oder Bus überwinden?

### Rollwiderstände

Unbefestigte Strassen senken die Reisegeschwindigkeit erheblich. Nach langem Regen sind sie aufgeweicht und möglicherweise mit tückischen Pfützen versehen. Der Veloland-Führer gibt Auskunft über die Beschaffenheit der Strassenoberfläche. Und dann wäre da noch der Wind, der sprichwortgemäss immer von vorne kommt...

### Attraktionen

Gerade für Kinder sind die Rosinen oftmals wichtiger als der Kuchen selber! Nehmen Sie sich Zeit für die Besichtigung einer Burg, den Besuch eines Museums, ein Seebad, den Besuch einer Gartenwirtschaft oder eine Schifffahrt.

### Tourenstrassen – Verbindungsstrassen

Die Strassenklassierung und das Verkehrsaufkommen beeinflussen den Radwandergenuss stark. Gute Radwanderkarten weisen aus, wie viel Verkehr eine Strasse aufweist. Es lohnt sich, die Route entsprechend zu wählen. Auf verkehrsreichen Strassen bedarf das Fahren besonderer Aufmerksamkeit, insbesondere wenn zusätzlich nach Wegweisern Ausschau gehalten werden muss.

Weitere Informationsquellen finden Sie auf der Titelseite dieser Tippsammlung.