

Häufig gestellte Fragen

In welche Richtung radelt man idealerweise?

Aufgrund der vorherrschenden Windrichtung Nord-West empfehlen wir Ihnen, den Elberadweg flussaufwärts zu fahren.

Welches Kartenmaterial ist das beste?

Zum Elberadweg gibt es eine große Auswahl an Material, wie wetterfeste, beschichtete Faltkarten oder Reiseführer mit detailliertem Kartenmaterial. Die Karten sind oft gut recherchiert und werden vor Neuaufgaben den Tourismusverbänden zur Korrektur vorgelegt. Zum empfehlenswerten Material gehören beispielsweise die bikeline Radtourenbücher Elberadweg Teil 1 und 2 des Esterbauer Verlages. Sie können diese in unserem Online-Shop bestellen.

Welches Fahrrad ist das Beste und wie muss es ausgestattet sein?

Das richtige Rad muss jeder für sich finden. Ich empfehle für längere Touren auf jeden Fall eine Straßenausstattung mit Schutzblechen und Dynamo inkl. Beleuchtung, am besten mit Standlicht. Die Sitzhaltung muss stimmen: Grader Rücken, auch auf dem MTB, gestrecktes Bein - unbedingt vom Fachhändler beraten lassen, um eine optimale Einstellung für längere Touren auszuprobieren.

Grundausrüstung

-Fahrrad-Schloss-Ersatzschlauch/Flickzeug-Trinkflaschen-Luftpumpe und Flickzeug-Werkzeug, Lappen-Ersatzseilzüge für Bremsen und Schaltung

Hörnchen

Hörnchen - für MTB's und alle die keinen Rennlenker haben. Man kann öfter mal umgreifen und entlastet die Arme und zugehörige Sehnen sehr gut. Anatomisch geformte Lenkergriffe (bio grip) federn, massieren, vermindern Abklemmen von Adern.

Sattel

Wenn's wiederholt drückt: Sattel wechseln. Es gibt für jeden 'Topf einen Deckel' - so auch bei Sätteln. Besonders Frauen sollten auf Frauenmodelle achten und auch mal die sehr schmalen, hart aussehenden Rennsättel testen. Gute Händler leihen so einen Sattel auch mal für eine Probefahrt.

Pedale

Empfehlenswert sind Pedale mit Käfigen, damit steht man sicher in den Pedalen und es besteht nicht die Gefahr abzurutschen. Außerdem hat man eine hohe Kraftübertragung, da man treten und ziehen kann. Noch besser sind allerdings Clickpedale. Geeignet für Radler, die 70 - 80 km am Tag fahren und auch in den Bergen gut vorankommen wollen. Man kommt leicht aus den Halterungen heraus, und nach einigen Kilometern achtet man gar nicht mehr beim Ein- oder Aussteigen auf die Pedale, es macht einfach nur "click" und man ist sicher mit seinem Velo verbunden. SPD-Pedale, wie das System heißt, sind sicherer als Käfige und besonders bei Notsituationen - schnelles Bremsen oder womöglich Sturz - kommt man ohne Probleme aus den Halterungen raus.

Werkzeug

Hier bietet der **ADFC eine gute Übersicht**.

Fahrrad-Urlaub-Inspektion

Reifenprofil, Schrauben und Verbindungen, Bremsgummis, alle Gänge, besonders die seltenen! Einmal unter Belastung testen (Bremsen anziehen und die Untersetzungen schalten).

Gepäcktaschen

Gepäckverteilung ist hier die Aufgabe. Also zwei separate (!) Packtaschen für hinten und eine Lenkertasche für die Dinge, die schnell zur Hand sein müssen. Nicht nur für Vielfahrer sind zwei Low-Rider-Packtaschen für vorn anzuraten. Das Fahrverhalten verändert sich leicht, aber die optimale Lastenverteilung ist deutlich spürbar. Einfach mal ausprobieren. Die Taschen sollten wasserdicht sein, aus abriebfestem Material und an mehreren Stellen am Gepäckträger zu fixieren sein. Meine Empfehlung ist die Firma mit dem großen "O". Weiteres Gepäck z. B. Zelt oder Schlafsack (im wasserdichten Stausack) am besten mit Gummi-"Spinnen" auf den Gepäckträger schnallen. Sie bestehen aus mehreren Gummis und umschließen so alle Ecken und Kanten.

Sicherheit auf der Straße

Licht ans Rad! Zusätzlichen Diodenblinker für hinten. Aufpassen, dass das Gepäck nicht den Rückstrahler verdeckt. Sobald es dämmt - Licht an! Helle Kleidung mit Reflektoren. Gelber Radblouson ist schmutzempfindlich dafür gut sichtbar. Beinmanschetten nützen nichts, wenn man mit Seitentaschen fährt, sonst sind sie sehr effektiv, da sie deutlich in Bewegung sind.

Kilometerzähler

Zur Orientierung und Streckeneinschätzung. Zeigt mit der reinen Fahrzeit an, wann wieder eine Pause fällig ist: alle 2 Stunden.

Prüfen Sie vor jeder Tour, ob Reifen und Lichtanlage in Ordnung sind. Sind alle Schrauben angezogen? Hat die Bremsanlage auch ein beladenes Rad sicher im Griff? Eine Radinspektion beim Fachmann kann vor bösen Überraschungen schützen und ist oft günstiger als gedacht. Entlang des Elberadwegs finden sich zahlreiche Werkstätten und auch die Gastgeber halten Werkzeug bereit. Vergessen Sie trotzdem nicht Ihr eigenes Reparaturset einschl. Ersatzschlauch sowie Ersatzseilzügen für Schaltung und Bremsen. Planen Sie eine Tagestour wird in aller Regel ein Stadtrad ausreichen. Möchten Sie jedoch häufiger mehrtätige Touren mit entsprechendem Gepäck in Angriff nehmen, ist ein spezielles Reiserad sicher von Vorteil. Sollten Sie kein eigenes besitzen oder den Antransport vermeiden wollen, ist ein hochwertiges Leihrad eine gute Alternative. Wenn's immer wieder drückt: Sattel wechseln. Besonders Frauen sollten auf Frauenmodelle achten und auch mal die sehr schmalen, hart aussehenden Rennsättel testen. Gute Händler leihen so einen Sattel auch mal für eine Probefahrt.

Wie kleide ich mich am günstigsten?

Je weniger Gepäck, desto größer der Radelspaß! Hier gilt das Zwiebelprinzip: Viele leichte und kombinierbare Teile - als große dicke Kleidungsstücke.

Nach dem Zwiebelprinzip, sollte man auf 3 Schichten setzen. Die erste Schicht ist die Unterwäsche. Hier empfiehlt sich der Einsatz von Funktionswäsche. Wer leicht schwitzt, sollte auf den Einsatz von Baumwolle verzichten, diese wird sonst mit der Zeit zu schwer. Die zweite Schicht bildet die Isolation. Für diese Schicht eignet sich u.a. der Einsatz des Materials Fleece. Dieser ist leicht und ohne dabei zu viel Kälte von außen aufzunehmen. Die dritte und letzte Schicht

schützt vor der Witterung. Diese halten Wind und Regen ab und lassen den Körper nicht auskühlen. Bei der Wahl der richtigen Fahrrad-Bekleidung ist es ratsam sich vor der Anschaffung ausführlich bei einem Fachhändler oder in speziellen Online-Shops zu informieren.

Nachfolgend eine kleine Checkliste mit empfehlenswerter Ausrüstung:

Fahrradhelm

Bitte vergessen Sie nicht Ihren Fahrradhelm aufzusetzen. Eine Kompetente Beratung über Passform und Sitz erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler in Ihrer Nähe.

Radhose, Radjersey

Ein absolutes Muss für all jene, die mehr als 3 Stunden am Tag fahren wollen. Es sitzt sich einfach besser auf dem Hoseneinsatz-Polster und das Jersey trocknet schneller und klebt auch nicht wie Baumwolle auf der Haut.

Schuhe

Turn- vs. Fahrradschuhe - je steifer die Sohle, je besser die Kraftübertragung. Mountainbike Schuhe haben eine Sohle, mit der man noch kleine Wege gehen kann und trotzdem guten "Tritt" hat. Es geht natürlich auch in normalen Turnschuhen, kostet aber definitiv mehr Kraft.

Handschuhe

Radhandschuhe - Sollten dicke Gel- oder Softkissen auf den Handinnenflächen haben um die Hände zu schonen. Geben außerdem einen sicheren Griff am Lenker und schützen bei Sturz.

Brille

Rad-Brille - dunkel gegen Sonne + Klarsichtscheiben gegen Fliegen in der Dämmerung. Entweder Wechselgläser oder lieber gleich 2 Brillen.

Unterwäsche

Bei der Wahl der Unterwäsche sollte man gerade auf längeren Strecken auf Funktionswäsche setzen. Diese hat meist einen angenehmeren Sitz und transportiert den Schweiß besser nach außen ohne den Körper auszukühlen.

T-Shirt

Auch hier sollte man auf den Einsatz von funktionellen Materialien setzen. Baumwollshirts saugen sich zu schnell mit Schweiß voll und werden mit der Zeit zu schwer. Darüber hinaus kühlen sie den Körper stärker aus.

Pullover

Pullover bilden im Zwiebelprinzip die zweite Schicht, daher eignet sich hier das Material Fleece -es ist leicht und schnell trocknend, zudem kühlt es den Körper nicht aus.

Windjacke

Die Windjacke sollte einen optimalen Schutz vor der Witterung bieten, egal ob es regnet oder stürmt.

Sind Leihräder für Touren im Angebot?

Sie haben kein eiges Reiserad oder möchten den Antransport sparen. Nutzen Sie dazu die Angebote der Reiseveranstalter bzw. von Fahrradvermietern.

Sollten Sie den Elberadweg von einem festem Quartier aus erkunden, helfen Ihnen viele der radfreundlichen Unterkünfte weiter. Oft halten diese eigene Räder vor oder arbeiten mit lokalen Vermietern zusammen.

Gibt es Pauschalangebote am Elberadweg?

Viel Planung und oft auch der Gepäcktransport entfällt, wenn Sie Ihre Radreise pauschal buchen. Auch die Rückreise zum Startort wird oftmals wesentlich komfortabler. Schauen Sie einfach unter den Pauschalangeboten unserer Partner im Menüpunkt Pauschalangebote nach.

Wie plane ich die Route am besten?

Mit etwas Planung vor der Tour lässt sich der Urlaub noch besser genießen. Haben Sie noch keine große Erfahrung mit mehrtägigen Fahrradtouren, sollten Sie sich nicht zu viel vornehmen und eher kürzere Etappen einplanen. Planen Sie mit 10 km/h. Darin sind dann kleine Pausen inklusive. (50 km – ca. 5 Stunden unterwegs) Ist die Konditionen jedoch erst mal getestet oder gesteigert, lassen sich 60 - 100 km pro Tag durchaus bewältigen. Bei Gruppenfahrten immer beachten, dass die Tour an den Bedürfnissen aller Teilnehmer ausgerichtet wird.

Wie wichtig ist die Berücksichtigung von Wetter und Wind auch hinsichtlich der Reiserichtung?

Wind / Windrichtung

Vorherrschende Windrichtung am Elberadweg ist Nord-West. Daher ist eine Befahrung gegen den Fluss (Quelle - Mündung) durchaus überlegenswert. Das Höhenprofil ist dagegen kaum relevant.

Regen

Für gewöhnlich fahren die wenigsten Radler lange im Regen. Trotzdem kann die richtige Ausstattung auch hier weiterhelfen. Ein Cape bzw. Regenumhang hat gegenüber Regenhose und -jacke den Vorteil, dass sich das Schwitzen in Grenzen hält. Allerdings ist die Angriffsfläche für den Wind größer. Sinnvoll ist daher ein Umhang mit gut sitzender Kapuze, die in Augenhöhe Klarsicht-einsätze hat, um seitliche Sicht zu haben. Der Umhang wird über den Lenker gelegt und mit angenähten Haltegurten gefasst. Der Rückenteil sollte zwei Bänder haben, die man von hinten um den Körper bindet, um Windangriff zu verringern. Kleidung aus Mikrofasern trocknet schnell. Die Schuhe und damit die Füße bleiben lange nass und kalt. Dagegen helfen Plastiktüten oder Fußgamaschen. Achtung bei Clickpedalen oder Käfigen!

Kälte

Handschuhe sollten als Kälteschutz Windstopper haben. Für Unterhosen ist eine Fleece-Verstärkung vorn sinnvoll - klingt albern, aber Blase, Nieren etc. sind extrem empfindlich. Dicke Extrasocken mit hohem Kunstfasernanteil und evtl. Windstopper sind teuer, aber hilfreich. Tücher sind vielseitig einsetzbar, für Kopf, Ohren, Hals, Nacken (beugen Genicksteife bei langen Fahrten vor).

Sonne

Gesünder als jeder Sunblocker ist Abdeckung. Ein langärmeliges, luftiges Hemd ist auch gut gegen Mücken und kann mit dem letzten Knopf auf dem Rücken geschlossen werden, wenn man ein Jersey drunter hat und es nur um die langen Arme geht (evtl. Knopf nach unten versetzen damit es passt.). Schirmmütze oder Baseballmütze mit Mash (Netzgitter für optimale Belüftung) tief ins Gesicht ziehen und die Augen zusätzlich zur Brille zu schützen.

Checkliste für nützliches unterwegs!

Allgemein

-Orientierung + Papiere -Geldbeutel -Radkarten -Ausweis (JH, Stud. Nothilfepass, Versicherung) ,
 Telefon- und Bahncard -Geld/Schecks/Karten - Notrufnummern bei Verlust -Kopien der Papiere-Stift,
 Kleber -Notizbuch mit Adressen

Medizin

-Erste-Hilfe-Set -Pflaster/Stretchverband -Insektenschutzmittel-Fieberthermometer -
 Antidurchfallmittel -Desinfektionsmittel-Ohrstopfen -China-Salbe -Puder -Augentropfen, wer zu
 Bindehautentzündung neigt

Waschen + Pflegen

-Duschgel/Shampoo -Zahnbürste/Zahnpasta -Sonnenschutz-Rasierer -Monatshygiene -
 Waschmittel -Spüli/Küchentuch -Klopapier/Taschentücher -Schuhputzzeug/Nähzeug

Sonstiges

-Fotoapparat -Taschenmesser/Löffel -Taschenlampe Batterien prüfen-Schere -Kerze/Feuerzeug
 - Was zu lesen

Gefällt mir