

Kleine Radtouren vorbereiten

Spätestens bei halb- bis eintägigen Radtouren sollten Sie etwas mehr als nur eine Luftpumpe und eine Getränkeflasche mitnehmen – besonders, wenn Kinder dabei sind. Bei guter Vorbereitung können Sie unangenehme Überraschungen vermeiden oder zumindest angemessen darauf reagieren.

Vor dem Abfahrtstag

- Fahrradreifen aufpumpen
- Bremsen und Gangschaltungen checken
- Flickzeug auffüllen
- Luftpumpe einpacken
- Erste-Hilfe-Set für Fahrrad ergänzen um Zeckenzange, Splitterzange, Rettungsdecke, UV-Schutzmittel
- Notwendige Arzneimittel (z. B. Asthmaspray) einpacken
- Tourenbeschreibung ausdrucken und Strecke studieren

Tipp

Sofern Sie Ihren Drahtesel in dieser Saison noch nicht einem Fahrrad-Check unterzogen haben, sollten Sie dies umgehend tun!

Am Vorabend

- Smartphone und ggf. GPS-Gerät aufladen
- Informieren Sie Freunde/Verwandte, falls Sie allein unterwegs sind oder als Gruppe in ein Gebiet mit schlechter Netzabdeckung fahren.

Am Abfahrtstag

- Wetterbericht abrufen und dem Wetter angepasste Fahrradbekleidung auswählen
- Fahrradhelme nicht vergessen
- Getränkeflaschen mit Wasser, Saftschorle oder Fruchtteteefüllen
- Leicht bekömmlichen Proviant einpacken wie Bananen, Äpfel und Müsliriegel
- Smartphone und ggf. GPS-Gerät nicht vergessen
- Ausweis und Zahlungsmittel mitnehmen