

## Unterwegs auf Fernradwegen – ERV-Tipps für Radler

Urlaub mit dem Rad liegt voll im Trend: Auf abwechslungsreichen Routen für jedes Fitnessniveau erkunden die Radler die Welt vom Sattel aus. Dabei geht es etwa an der Ostseeküste entlang von Usedom bis nach Flensburg oder ganz gewagt durch die rot leuchtende Namib-Wüste und den Etosha Nationalpark in Namibia. Neben zahlreichen Premium- und Themenwegen sowie ausgedehnten Genusstouren lockt die „rollende Reise“ auch immer mehr Neulinge auf die verschiedenen Fernradwege. Für alle, die nun neugierig geworden sind, weiß Birgit Dreyer, die Reiseexpertin der ERV (Europäische Reiseversicherung), was es beim Radwandern zu beachten gibt.



### 1. Richtig planen

Bei der Wahl des Reiseziels stehen Radurlauber vor der Qual der Wahl. Zuerst gilt es, sich für ein Urlaubsland zu entscheiden. „Für Neulinge empfiehlt es sich in der Heimat zu starten. Bei gewohnten Klimabedingungen ist es wesentlich einfacher die eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen, verschiedene Distanzen auszuprobieren und sich an das stundenlange Fahrradfahren mit Muskelkater vom vorherigen Tag zu gewöhnen“, so die ERV-Expertin. Wagemutige und Profis probieren sich dagegen auch einmal in exotischeren Ländern aus. Steht das Reiseziel fest, sollten sich Radler auf

die Suche nach der passenden Route machen. Abhängig von Kondition, Geschwindigkeit, Radwander-Erfahrung und Motivation gilt es dann die Tour in Tagesdistanzen herunterzubrechen. Urlauber, die in einer größeren Gruppe unterwegs sind, sollten gemeinsam planen, damit die Tour allen Anforderungen und Wünschen entspricht. Mindestens fünf Wochen vor Abreise sollten außerdem die Unterkünfte entlang der Strecke gebucht werden. Reisende, die lieber flexibel unterwegs sind, können lediglich die erste und die letzte Übernachtung buchen und suchen sich dann unterwegs auf gut Glück eine Bleibe für die Nacht. „Wer die umfangreiche Planung nicht selbst übernehmen möchte, schließt sich am besten einer Pauschalreise mit einem Radreiseveranstalter an. Diese übernehmen häufig sogar den Gepäcktransport von einem Etappenziel zum nächsten. Die organisierte Variante ist vor allem für Neulinge ein guter Einstieg“, empfiehlt Birgit Dreyer.

## **2. Richtig vorbereiten**

Für den unbeschwerten Fahrspaß braucht es die richtige Ausrüstung. Die Reiseexpertin der ERV rät Radurlaubern als erstes die Ausstattung und den Zustand des Fahrrads zu überprüfen. Insbesondere die Reifen, die Kette, die Zahnkränze und der Gepäckträger sollten mit etwas Vorlauf in einer Werkstatt vom Profi gecheckt werden. Im Anschluss gilt es einen genauen Blick auf die Packtaschen, Reisekleidung und Fahrradschuhe zu werfen. Die Gepäcktaschen sollten wasserdicht sein und auch keine Löcher haben, da ansonsten die gesamte Ausrüstung bei dem ersten stärkeren Regenschauer nass wird. Zudem sollten die Reisenden auf ausreichend atmungsaktive und funktionelle Bekleidung achten. Für eine Wochenendtour braucht es mindestens zwei komplette Outfits sowie eine Wind- bzw. Regenjacke für alle Fälle. Wenn die Radler mit Systempedalen unterwegs sind, sollten auch die passenden Schuhe noch gut in Schuss sein. Neue Ausrüstung, wie beispielsweise Schuhe, Sättel oder Lenker sollten sie vorab unbedingt einfahren. Neben der Kleidung und dem eigenen Drahtesel, gehören auch Flickzeug und digitales oder analoges Kartenmaterial in die Grundausrüstung. Um nichts zu vergessen, schreiben sich Radfans am besten eine Packliste oder laden sich eine entsprechende Liste aus dem Internet herunter.

## **3. Richtig packen**

Bei Radreisen kommt mit der ganzen Ausrüstung für Rad und Radler sehr viel Gepäck zusammen. „Dennoch gilt auch hier das Motto ‚Weniger ist mehr‘, denn mit jedem zusätzlichen Kilo sinkt auch der Fahrspaß“, so Dreyer. „Alternativ können Reisende beispielsweise einen Fahrradanhänger nutzen. Hier bringen sie das maximal 25 Kilogramm schwere Gepäck sicher unter und düsen mit dem Anhänger auch entspannt über hügeligen Untergrund.“ Es lohnt sich in jedem Fall systematisch zu packen. Schweres und selten Gebrauchtes kommen ganz nach unten in die Packtasche. Die Gepäckstücke sollen dann im Idealfall möglichst zur Radmitte fixiert werden. Radler sollten auch darauf achten, dass die Taschen auf beiden Seiten in etwa gleich schwer sind. Wichtige Sachen, wie Regenkleidung, Handy, Kamera und Snacks werden entweder oben aufgepackt oder in einer

speziellen Lenkertasche griffbereit untergebracht. Vor Ort beim Beladen des Rads hängen Radfahrer dann erst die linke und dann die rechte hintere Tasche ein, damit das Rad nicht umkippt. Vorne funktioniert es dann genau umgekehrt. Wenn alles gleichmäßig und sicher fixiert ist, steht dem Radabenteurer nichts mehr im Weg.

#### **4. Richtig absichern**

Mit dem ERV Fahrrad-Jahresschutz für Rad und Anhänger radeln Urlauber ganz unbesorgt in den Sommer. Hochwertige Räder müssen unterwegs meist wie der eigene Augapfel gehütet werden, denn der nächste Langfinger ist nicht weit entfernt. Mit den speziellen Fahrrad-Versicherungen der ERV ist der Fahrraddiebstahl versichert – auch auf Fahrten innerhalb des Wohnorts. In einer XL-Variante können zusätzlich das Fahrrad-Reisegepäck, eine Fahrrad-Reiseunfall- und eine Fahrrad-Reisehaftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Doch nicht nur das Fahrrad sollte abgesichert sein, sondern auch dessen Besitzer. Deshalb gehört zusätzlich eine Reisekrankenversicherung mit ins Gepäck.

Weitere Informationen unter [www.erv.de](http://www.erv.de).

#### **Über die ERV (Europäische Reiseversicherung)**

Die ERV versteht sich über ihre Kompetenz als Reiseversicherer hinaus als innovatives Dienstleistungsunternehmen. Die ERV hat 110 Jahre Reiseschutz-Geschichte geschrieben und ist Marktführer unter den Reiseversicherern in Deutschland. Als einer der führenden Anbieter in Europa ist sie heute in über 20 Ländern vertreten. Mit ihrem internationalen Netzwerk sorgt die ERV dafür, dass ihre Kunden vor, während und nach einer Reise optimal betreut werden. Die ERV ist der Spezialist für Reiseschutz der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

#### **Unternehmenskontakt:**

Europäische Reiseversicherung AG  
Rosenheimer Straße 116  
81669 München  
Telefon: 089/4166-1766  
Fax: 089/4166-2717  
[contact@erv.de](mailto:contact@erv.de)  
[www.erv.de](http://www.erv.de)

#### **Pressekontakt:**

Europäische Reiseversicherung AG  
Pressestelle  
Sabine Muth  
Rosenheimer Straße 116  
81669 München  
Telefon: 089/4166-1510  
Fax: 089/4166-2510  
[presse@erv.de](mailto:presse@erv.de)  
[www.erv.de/presse](http://www.erv.de/presse)