

Fahrradtour planen

Für alle, die das erste Mal auf einer längeren Strecke mit dem Rad unterwegs sind, stellen sich vor der Tour viele Fragen. Hier möchten wir einige Tipps und Hinweise zur Planung geben, damit die Tour ein voller Erfolg wird.

Vorbereitung:

Wenn man sich nicht sicher ist, wie fit man ist und wie lange eine Etappe sein soll – aus unserer Erfahrung hängt das auch vom Fahrrad ab – sollte man zu Beginn die Tagesetappen eher kürzer planen. Generell gilt zu Beginn: weniger ist mehr. Lieber kürzere Etappen planen und dafür eventuell auch noch Zeit haben, die eine oder andere Sehenswürdigkeit Links und Rechts vom Weg zu besichtigen. Oder auch bewusst Pausen einplanen. Flussradeln ist Genussradeln.

Als Faustformel gilt, dass ein nicht so trainierter Radler ca. 10 km/h schafft. Bei den Höhenmetern geht man von maximal 300 hm pro Stunde aus.

Folgende Tagesetappen lassen sich für Radler mit Trekkingbikes (Muskelkraft) planen:

Trainingsstatus	Kilometer pro Tag
Untrainiert	0-30 Kilometer
Etwas Kondition	30-50 Kilometer
Kondition	50-80 Kilometer
Gute Kondition	80-120 Kilometer
Sehr gute Kondition	Über 120 Kilometer

Auch längere Tourenabschnitte zu wählen ist kein Problem, man sollte nur zwischendurch immer wieder Pausen einplanen.

Folgende Tagesetappen lassen sich für Radler mit E-Bikes planen:

Trainingsstatus	Kilometer pro Tag
Untrainiert	0-40 Kilometer
Etwas Kondition	50-70 Kilometer
Kondition	70-100 Kilometer
Gute Kondition	100-120 Kilometer

Auch hier sind längere Etappen möglich – natürlich immer mit Pausen. Zu berücksichtigen ist auch die individuelle Akku-Reichweite des E-Bikes.

Bei der ersten Tagestour sollte man es mit der Länge der Tour nicht übertreiben – wenn man noch nie mit Gepäck geradelt ist, muss man sich erst daran gewöhnen.

Es kann passieren, dass die erste große Müdigkeit an Tag 3 oder 4 kommt – hier lässt sich dann eine Pause schon sehr gut im Vorhinein planen.

Jahreszeit

Die Beste Zeit zum Radeln ist der späte Frühling bzw. frühe Sommer bzw. der frühe Herbst. Dickere Kleidung ist meist nicht mehr, bzw. noch nicht notwendig - dadurch wird das Gepäck leichter.

An- und Abreise:

Wichtig ist es auch, den Transport zum/vom Start/Ziel zu planen. Hier helfen diverse Plattformen, wie z.B. der ÖBB, DB,

Wird per Bahn an- oder zurück gereist, sollte man immer darauf achten, ob der ausgesuchte Zug auch die Mitnahme von Fahrrädern ermöglicht. Es empfiehlt sich immer, Sitzplätze für die Radler und Stellplätze für die Fahrräder schon vorab zu buchen, da diese kurzfristig oft schon ausverkauft sind.

Auch in manchen Bussen lassen sich Fahrräder mitbringen – Informationen dazu haben wir z.B. hier (<https://innradweg.com/php/anreise>) gesammelt.

Des Weiteren gibt es bereits an einigen Strecken Shuttledienste – Information dazu haben wir hier zusammengestellt (<https://innradweg.com/php/anreise>).

Wo soll übernachtet werden?

Entlang des Innradwegs haben wir in der Karte ([Wenn man sich dazu entscheidet zu Campen, ist man meistens flexibler, hat aber mehr Gepäck. Wildcampen ist in vielen Regionen Europas nicht erlaubt. Hier muss man sich genau erkundigen. \(\[https://www.oesterreich.gv.at/themen/freizeit_und_strassenverkehr/campen.html\]\(https://www.oesterreich.gv.at/themen/freizeit_und_strassenverkehr/campen.html\), <https://www.bergfreunde.de/basislager/schlafplatz-gesucht-was-ist-wo-erlaubt-beim-wildcampen-in-deutschland/>, <https://www.engadin.ch/de/verhaltenstipps-in-der-natur/wild-campen/>, <https://www.suedtirolerland.it/de/freizeit-aktiv/camping/>\)](https://maps.innradweg.com/v2/de/osm_europe_summer/2d/-1/category/7/47.43923470537306/8.086831077583488/18408/-1/false/-1/-1/-1/eylxODQwOCi6eyJzdWJDYXQiOnsiaW5kZXhWYWx1ZSI6MTg0MTZ9fX0=/-1/-1) Bett&Bike freundliche Betriebe gelistet. Diese Betriebe beherbergen Radler auch nur für eine Nacht. Es ist trotzdem wichtig die Reservierungen vorher zu tätigen, damit man auch immer ein Zimmer bekommt. So ist man zwar fester gebunden, hat dafür aber die Gewissheit eine Unterkunft zu haben. Spontanes Umplanen ist dann immer noch möglich, wen auch mit Organisation verbunden.</p></div><div data-bbox=)

Wie wird richtig gepackt?

Das wichtigste beim Packen ist, dass alles wetterfest verstaut ist: Die Packtasche muss wasserdicht sein, damit alle Inhalte trocken bleiben. Die verwendeten Schuhe und Bekleidung sollten möglichst schnell trocknen bzw. auch wasserdicht sein.

Eine ausführliche Packliste haben wir hier https://innradweg.com/uploads/Packliste_Innradweg.pdf zusammengestellt.

Es empfiehlt sich, die Taschen und den Inhalt vor dem Tourstart abzuwiegen – Gepäckträger bei Fahrrädern halten nicht unendlich viel Gewicht aus. Am besten sollte man das Gepäck auf Satteltaschen links und rechts vom Gepäckträger, Lenkertasche und einen Rucksack verteilen.

Verpflegung:

Für den kleinen Hunger empfiehlt es sich, Snacks wie Müsliriegel etc. mitzunehmen. Auch Wasserflaschen sind unverzichtbare Begleiter.

Restaurants und Imbisse finden sich entlang der Route – z.B. hier:

https://maps.innradweg.com/v2/de/osm_europe_summer/2d/-1/category/7/47.43923470537306/8.086831077583488/18390/-1/false/-1/-1/-1/eylxODQwOCi6eyJzdWJDYXQiOnsiaW5kZXhWYWx1ZSI6MTg0MTZ9fX0=/-1/-1

Fahrradcheck vor Start:

Vor dem Tourstart sollte man am besten das Fahrrad vor Ort noch von einer Werkstätte überprüfen lassen – folgende Kriterien sollten beachtet werden:

- Räder voll aufgepumpt
- Funktionstüchtigkeit der Bremsen
- Funktionstüchtigkeit der Beleuchtung (evtl. Ersatzbeleuchtung mit Batterie)
- Weist das Rad sonstige Schäden auf (Sattel, Lenker, Gepäckträger, ...)
- Sind die Kette geölt und gut eingestellt
- Funktioniert die Schaltung ohne Problem