

---

## Empfehlungen für Radurlaube in Landau von genussradeln-pfalz (Stand 1.4.10):

Wir bewegen uns fast ausschließlich auf gut befestigten Radwegen oder landwirtschaftlichen Wegen. Die Strecken sind überwiegend eben, allenfalls gibt es einige leichte, kurze Steigungen – hier darf das Rad dann auch bei Bedarf geschoben werden.

Nachfolgend einige Hinweise:

### **Bekleidung:**

Grundsätzlich ist keine klassische Sportbekleidung für Radfahrer notwendig. Allerdings soll die Kleidung leicht und luftig sein. Funktionsbekleidung hat u.a. den Vorteil, dass sie schnell trocknet und täglich gewaschen werden kann. Helle, auffällige Farben erhöhen die Sicherheit. **Jeans sind nicht gut geeignet.** Im Sommer sind kurze Hosen im Herbst ggf. lange Hosen zweckmäßig. Für die Herbsttage werden zusätzlich Anorak und Fleecejacke empfohlen.

### **Schuhe:**

Schuhwerk mit festen Sohlen wird dringend empfohlen (z.B. Turnschuhe, Sandalen). Keine Sandaletten !

### **Kopfschutz:**

In Deutschland gibt es keine Vorschrift die zum Tragen eines Helmes verpflichtet. Aus Sicherheitsgründen wird das Tragen eines Helmes sehr empfohlen. Ggf. kann ein Helm ausgeliehen oder sehr günstig erworben werden.

Falls trotz Empfehlung kein Helm getragen wird, ist an einen Sonnenschutz zu denken (Mütze, Kopftuch..).

### **Brille:**

Eine Brille (Sonnenbrille oder normale Brille) leistet als Insektenschutz wichtige Dienste.

### **Radhandschuhe:**

Gefütterte Radhandschuhe sorgen für bequemes Radfahren. Hände und ggf. Schultern werden ein wenig entlastet.

### **Po-Probleme:**

Der richtige Sattel, die richtige gefütterte Radlerhose bzw. –unterhose wirken Wunder. Um Problemen vorzubeugen empfehle ich, den Po mit Hirschtalgcreme (Apotheke oder Drogerie) vor, während und nach der Tour einzucremen.

### **Radtaschen:**

Radtaschen werden bei Bedarf gerne zur Verfügung gestellt.

## genussradeln-pfalz Hinweise für den Radurlaub :

- ♦ **Tel.** 06323/6209 - **Handy** Norbert Arend: 0171/ 310 99 31

### **Regeln für das Radfahren:**

- Auch für Radfahrer gelten die **Regeln der Straßenverkehrsordnung** (u.a. Rücksichtnahme auf andere Verkehrsteilnehmer, Verkehr beobachten, Abstand halten, links überholen, rechts fahren, **Alkoholverbot**, signalisieren was man tun will...)
- Bedenken Sie bitte, ein **Schoppe** ist in der Pfalz tatsächlich 0,5 Liter. Ein Schoppe Schorle besteht aus 2/3 Wein und 1/3 Wasser.
- Beachten Sie bitte, dass es auch in den Weinbergen und den übrigen landwirtschaftlich genutzten Flächen **andere Verkehrsteilnehmer** gibt. Z.B. Winzer die mit einem Auto oder auch mit einem schnellen Traktor unterwegs sind oder andere Urlauber mit dem Rad. Deswegen achten Sie auch hier auf die wenigen aber gelegentlich durchaus vorhandenen übrigen Verkehrsteilnehmer.
- Wir radeln als Kleingruppe. Deswegen sollte zumindest immer **Sichtkontakt** gehalten werden.
- Es besteht keine gesetzliche Verpflichtung einen **Schutzhelm** zu tragen. Von mir wird sehr dringend das Tragen eines Helmes empfohlen. Einen Helm kann Ihnen genussradeln-pfalz zur Verfügung stellen – sogar in verschiedenen Farben.
- Nehmen Sie sich etwas zu **trinken** mit. Wir kehren zwar regelmäßig ein trotzdem sollten Sie ca. 0,5 Ltr. Wasser dabei haben.
- Wir kommen in der Regel alle zwei Stunden zu Orten wo man **Toiletten** nutzen kann. Ansonsten gibt es auch in der freien Natur Möglichkeiten.
- **Radtaschen** werden bei Bedarf kostenlos zur Verfügung gestellt. Nutzen.
- Nutzen Sie **Sonnenschutzmittel** und falls Sie gegen meinen Ratschlag doch keinen Helm tragen, an eine andere Kopfbedeckung denken.