

Tipps



Suchen Sie eine sichere Route aus

Wählen Sie eine Strecke, die sich für die verfügbare Zeit, Ihre Kondition und Ihre technischen Kenntnisse am besten eignet. Respektieren Sie die Umwelt bei Bergtouren.



Auf Landstraßen

Fahren Sie vorsichtig und halten Sie sich an die Verkehrsvorschriften. Nutzen Sie wo immer möglich die am weitesten rechts gelegene Fahrspur und halten Sie sich am rechten Rand, vor allem am Abend oder im Stadtgebiet.

Wenn Sie in Gruppen fahren, halten Sie immer einen Sicherheitsabstand zu anderen Fahrzeugen bzw. Radfahrern. Bei Straßenarbeiten oder wenn Tiere die Straße überqueren, heben Sie den Arm auf der Seite, von der die Gefahr kommt.



Vor einem Richtungs- oder Tempowechsel

Bevor Sie anhalten oder abrupt abbremsen, vergewissern Sie sich, dass dies gefahrlos möglich ist, und zeigen Sie Ihre Absicht vorher an. Beim Überholen oder Richtungswechsel gehen Sie langsam und sicher vor, zeigen Sie Ihre Absicht vorher an und vergewissern Sie sich, dass Sie gesehen wurden. An Ampeln oder sonstigen obligatorischen Stopps muss der Erste in der Schlange ein Zeichen geben. Die Anderen geben das Signal weiter, und die Gruppe hält in einer Reihe hintereinander an. Zum Linksabbiegen geben Sie ein Zeichen mit der linken Hand und fahren Sie zur linken Seite der Fahrspur.

A blue silhouette of a bicycle.

Im Dunkeln sichtbar

Nachts oder in der Dämmerung ist es sehr wichtig, dass das Rad mit homologierten Reflektoren versehen ist und Sie ein reflektierendes Kleidungsstück tragen.

A blue silhouette of a bicycle.

Gute Fahrradwahl

Das Fahrrad sollte Ihren technischen Fähigkeiten und Ihren Körpermaßen entsprechen.

A blue silhouette of a bicycle.

Angemessene Fahrradwartung

Überprüfen Sie vor der Abfahrt die Reifen, die Bremsen und die Lampen des Rads, und bringen Sie es in regelmäßigen Abständen zur Wartung in eine Werkstatt.

A blue silhouette of a bicycle.

Zu Ihrer Sicherheit

Schließen Sie eine Haftpflichtversicherung ab. Notieren Sie sich die Notfallrufnummern.

A blue silhouette of a bicycle.

Wir empfehlen

Tragen Sie einen Helm, der bei einem Sturz sehr wichtig sein kann. Daneben sind die Fahrer und Beifahrer auf einem Rad auf ortsverbindenden Straßen laut Straßenverkehrsordnung zum Tragen eines Helms verpflichtet. Vor allem stützt sich Ihre Sicherheit jedoch auf eine angemessene Geschwindigkeit und den Respekt aller Verkehrsteilnehmer auf Straßen und in den Bergen.

** Übernommen vom Fahrradclub von Katalonien www.bacc.info und dem französischen Verband für Fahrradtourismus www.ffct.org*