Freiheit auf Rädern (Zweirad, Oldtimer & Cabrio)



Zu Beginn der Saison ist auf eine besonders vorausschauende, defensive Fahrweise zu achten. Werkfoto: Triumph

Körperlich und mental auf Saison vorbereiten

Im April starten die meisten Biker und Bikerinnen in die neue Motorradsaison. Der Automobilclub ACE erläutert, was sie nach der Winterpause beachten sollten, um sicher unterwegs zu sein.

Im Sinne der Verkehrssicherheit sollten sich Motorradfahrende sowohl körperlich als auch mental auf die neue Saison vorbereiten. Die Tour hungrig oder durstig zu starten, ist keine gute Idee: Basis für eine konzentrierte Fahrt ist eine ausgewogene, leichte Kost und ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Dehn- und Streckübungen vor der Fahrt können helfen, Verletzungen vorzubeugen. Bestenfalls plant man nicht direkt für die ersten Fahrtage lange Routen: Um sich nicht zu übernehmen, empfiehlt es sich, zunächst mehrere kurze Strecken und regelmäßige Fahrpausen einzuplanen.

Auch wenn zunächst nur eine erste kurze Fahrt geplant ist: Grundsätzlich ist das Fahrzeug ebenso wie die Schutzkleidung und die Ausrüstung aufmerksam zu prüfen. In einem ersten Schritt sollte die Maschine unter Berücksichtigung der Anweisungen des Herstellers gereinigt werden. So können versteckte Mängel sichtbar werden. Besteht hinsichtlich der Reparatur Unsicherheit, gilt: Besser einmal mehr die Werkstatt des Vertrauens aufsuchen als mit einer defekten Maschine die Verkehrssicherheit für sich und andere riskieren. Bei sichtbaren Mängeln der Schutzausrüstung - seien es nicht mehr ausreichend erkennbare reflektierende Streifen oder defekte Nähte - ist eine Neuanschaffung ratsam.

Die Experten des ACE empfehlen Motorradfahrenden zum Saisonstart grundsätzlich eine „Aufwärmphase“ in einem geschützten Rahmen - am besten auf einem Verkehrsübungsplatz. Schon ein paar Minuten das Bremsen und Wenden zu üben, schult das Gefühl für die Maschine spürbar. Doch auch wenn das Zusammenspiel von Fahrer oder Fahrerin und Maschine direkt gut zu klappen scheint: Zu Beginn der Saison ist auf eine besonders vorausschauende, defensive Fahrweise zu achten. Vorsichtshalber gilt es vorerst, die Schräglage in Kurven so gering wie möglich zu halten, längere Bremswege einzuplanen und den Sicherheitsabstand zu vergrößern. Im Frühling muss mit Schlaglöchern, Streusalzresten und nassen Fahrbahnen gerechnet werden.



Akku-Luftpumpe mit 230 Volt können an der Steckdose aufgeladen werden. Werkfoto: TÜV Süd

Handlicher Helfer im Einsatz

Bei den ersten frühlingshaften Sonnenstrahlen wird das Fahrrad aus dem Winterschlaf geholt, fit für die Straße gemacht und die Reifen gefüllt. Praktischer Helfer ist die Akku-Luftpumpe. Sie ist handlich, schnell einsatzbereit und ersetzt die mühsame Handarbeit.

Akku-Luftpumpen verfügen über einen kleinen Motor, mit dem Luft in einen Gegenstand hinein- und auch wieder herausgepumpt werden kann. Sie sind die perfekten Begleiter für unterwegs, denn die meisten Modelle lassen sich mit einem 12-Volt-Ladeadapter zum Beispiel am Auto aufladen.

Für zuhause verfügen sie meist über einen USB-Anschluss. Handelt es sich um eine Akku-Luftpumpe mit 230 Volt, kann sie an der Steckdose aufgeladen werden. Wichtig ist eine möglichst hohe Akkuleistung, damit die Pumpe während der Fahrradtour oder auf Reisen nicht plötzlich schlapp macht.

Paradies für Radfahrer

Das Mühlviertler Hochland im Norden Österreichs ist ein Paradies für Radfahrer. Nahezu grenzenlos Radfahren ist hier die Devise, denn die Region erstreckt sich von der Donau im Süden bis hin zur tschechischen Grenze im Norden.

Ob gemütliche Genusstouren oder sportliche Herausforderungen, hier kommt jeder Liebhaber des Radsports auf seine Kosten, denn die Region ist für ihre gut ausgebauten und beschilderten Radwege bekannt. Mehr als 1.500 Kilometer Entdeckertouren ziehen sich durch das Mühlviertler Hochland und bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, die unvergleichlich sanfte Natur auf zwei Rädern zu erkunden.

Die Routen durch das Mühlviertler Hochland sind vielfältig und reichen von einfachen, familienfreundlichen Strecken bis hin zu anspruchsvollen Touren für erfahrene Biker. Zahlreiche Gasthäuser, Jausenstationen und Restaurants entlang der Radwege laden zudem zu einer Pause ein und verwöhnen die Gäste mit regionalen Spezialitäten.



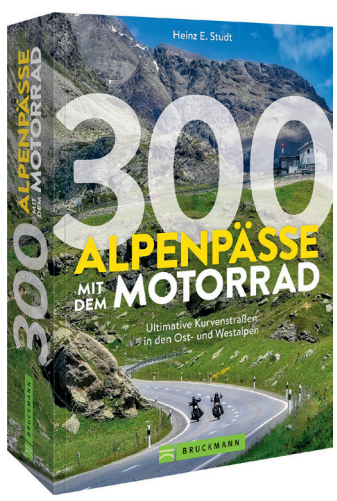
Typisch für das Mühlviertler Hochland sind die sanften, hügeligen Landschaften. Werkfoto: TVB Mühlviertel/RadGenuss/Helga Baier

Touren mit Kids

Wer Fahrradtouren mit Kindern macht, sollte verkehrsarme Routen und reine Fahrradwege mit wenig Steigung wählen und regelmäßige Zwischenstopps an Badesee, Spielplatz oder Eisdiele einplanen. Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel kann einen stressfreien Rückweg ermöglichen, wenn die Stimmung kippt oder die Kraftreserven aufgebraucht sind. Gemeinsames Planen fördert die Motivation und den Spaß an der Tour. Die Routenlänge hängt von Alter und Fähigkeiten der Kinder ab. Erwachsene sollten weder die Kinder noch sich selbst überschätzen und im Zweifel lieber kürzere Touren planen. Wenn Kleinkinder im Kindersitz, Lastenrad oder Anhänger mitfahren, bestimmt vor allem die Konditi-

on der Eltern die Streckenlänge der Fahrradtouren. Vier- bis Neunjährige können Strecken von zehn bis 15 Kilometern fahren, Zehn- bis Dreizehnjährige schaffen bis zu 30 Kilometer pro Tag, mit Teenagern sind auch längere Ausflüge möglich. Wichtig sind kleine Erfolgserlebnisse: Wenn Kinder erste kurze Strecken mit Spaß meistern, motiviert sie das für längere Touren im Anschluss.

300 Alpenpässe



Da wird die Tourenplanung zum Kinderspiel: Der passionierte Motorradfahrer Heinz E. Studt präsentiert auf 640 Seiten die 300 schönsten Pässe der Alpen, auch abseits des Trubels, von Frankreichs Seealpen über die Schweiz und Österreich bis ins kurvenreiche Herz Norditaliens. Biker können Serpentinen, Spitzkehren, atemberaubende Rechts-Links-Kombinationen und grandiose Panoramen genießen. Der Autor lebt seit 25 Jahren in München. Als Motorradfahrer und Fotograf hat er seine Passion zum Schwerpunkt seiner täglichen Arbeit als freier Journalist und Buchautor gemacht. Zahlreiche Veröffentlichungen und Bücher dokumentieren seine Motorradreisen in aller Welt.
ISBN: 978-3-7343-3156-5

Herstellernachweise: **Körperlich:** Auto Club Europa e.V. (ACE), Schmidener Str. 227, 70374 Stuttgart, Tel.: 0711/5303-0; **Handlicher:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Paradies:** Tourismusverband Mühlviertel, Hauptplatz 19, A-4190 Bad Leonfelden, Tel.: +43/7213/6397; **Touren:** Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club e.V. (ADFC), Friedrichstr. 200, 10117 Berlin, Tel.: 030/2091498-0; **300:** Verlagshaus GeraNova Bruckmann, Infanteriestr. 11a, 80797 München, Tel.: 089/130699-500;
Redaktionelle Bearbeitung: AST