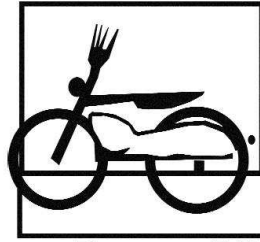




**Allgemeiner  
Deutscher  
Fahrrad-Club**

Landesverband Hessen



**Bett & Bike**

**»Fahrradfreundliche  
Gastbetriebe«**

9. Juli 2009

## **Pressemitteilung**

# **Zehn ADFC-Tipps für einen gelungenen Radurlaub**

## **Mit Bett & Bike gut informiert auf große Tour gehen**

**Frankfurt am Main. Dieses Wochenende starten in Hessen die Sommerferien – die perfekte Zeit für einen ausgedehnten Fahrradurlaub. Was dabei zu beachten ist, erklärt Bett & Bike, die radtouristische Initiative des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC). Mit diesen zehn Tipps erleben Radfahrer im Urlaub Spaß statt Stress:**

1. Bringen Sie Ihr Fahrrad in einen einwandfreien technischen Zustand. Dazu gehört neben Bremsen, Reifen und Gangschaltung auch die Beleuchtung – selbst wenn Sie nur bei Tageslicht fahren wollen. Ins Gepäck kommt ein Werkzeug-Kit und ein Ersatzschlauch. Leihwerkzeug erhalten Sie auch in den ADFC-zertifizierten Bett & Bike-Unterkünften.
2. Planen Sie Ihre Route möglichst vorausschauend und ohne falschen Ehrgeiz. Wer die Strecke zuhause clever eingeteilt hat, ist nachher umso entspannter unterwegs. Planen Sie auch „Puffer“ ein, also etwas Zeit für Unvorhergesehenes und spontane Pausen, durch die eine Tour oft erst richtig schön wird.
3. Das Internet unterstützt die Tourenplanung am PC zuhause. Bei der Gestaltung der Strecke – [www.radroutenplaner.hessen.de](http://www.radroutenplaner.hessen.de) oder [www.adfc-tourenportal.de](http://www.adfc-tourenportal.de) – genauso wie bei der Suche geeigneter Unterkünfte: die Website [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de) enthält über 370 fahrradfreundliche Gastbetriebe in Hessen, bundesweit sind es knapp 5.000!
4. Viele Routen wie die Hessischen Radfernwege sind inzwischen hervorragend beschildert und bieten eine gute Orientierung. Trotzdem sollten Sie sich für die Reise aktuelles Kartenmaterial besorgen – zum Beispiel ADFC-Radtourenkarten, die im Buchhandel oder über die Website [www.radtourenkarten.de](http://www.radtourenkarten.de) erhältlich sind oder Bikeline-Radtourenbücher.

5. Reservieren Sie Ihre Unterkunft rechtzeitig. Besonders an attraktiven Routen können freie Betten in der Ferienzeit knapp werden. Wenn Sie nicht alle Übernachtungen vor Reisebeginn gebucht haben, kontaktieren Sie am besten morgens den Gastbetrieb, bei dem Sie am selben Abend übernachten möchten.
6. Reisen Sie umweltfreundlich mit der Bahn an und ab. Obwohl die Fahrradmitnahme im ICE nicht möglich ist, stehen eine Reihe von Fernverbindungen zur Verfügung. Durch die Nutzung von regionalen Verbindungen während Ihres Radurlaubes können Sie Ihr Reisegebiet ausweiten und noch abwechslungsreicher gestalten. Zur Fahrradmitnahme hat die Bahn eine Hotline eingerichtet: 0180-5151415 (€ 0,14 je Minute).
7. Beim Gepäck ist weniger oft mehr! Sinnvoll ist Funktionskleidung, die rasch trocknet und zwischendurch gewaschen werden kann. Die vom ADFC zertifizierten Bett & Bike-Unterkünfte bieten zu diesem Zweck eine Trockenmöglichkeit an.
8. Achten Sie stets auf ausreichenden Sonnenschutz. Der kühlende Fahrtwind verfälscht die Wahrnehmung, wie intensiv die Sonne tatsächlich auf die Haut scheint. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und eine Kopfbedeckung sind an sonnigen Tagen unverzichtbar.
9. Trinken Sie unterwegs reichlich, besonders an heißen Tagen. Bekommt der Körper zu wenig Elektrolyte, lässt die Konzentration nach und das Risiko von Stürzen und Unfällen nimmt zu. Nutzen Sie frühzeitig Gelegenheiten, die Trinkflasche aufzufüllen.
10. Nehmen Sie vor der Fahrt ein Frühstück mit ausreichend Kohlenhydraten und Vitaminen zu sich, wie es beispielsweise sämtliche Bett & Bike-Gastbetriebe in Deutschland anbieten.

Die fahrradfreundlichen Bett & Bike-Gastbetriebe gewährleisten unter anderem eine sichere Unterbringung des Rads über Nacht und nehmen Gäste auch auf, wenn sie nur für eine Nacht bleiben wollen. Weitere Tipps und praktische Informationen zu allen Bett & Bike-Gastbetrieben einschließlich Kontaktdaten und Preisen bietet das 500 Seiten starke, bebilderte Druckverzeichnis „Bett & Bike Deutschland“. Es ist in diesem Frühjahr aktualisiert erschienen und kann über [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de) oder telefonisch unter 01805/003479 (14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen) gegen eine Versandkostenpauschale (10 Euro bzw. 5 Euro für ADFC-Mitglieder) bestellt werden.