

## Ride for Reading!

Alle Teilnehmer der sportlichen einwöchigen Radtour (kein Radrennen!) treffen sich am Vorabend am Startpunkt der Tour. 2018 wird dies am Samstag, 18.8. in Bordeaux sein. Die Anreise nach Bordeaux organisiert jeder Teilnehmer selber. Die eigentliche Tour beginnt am Sonntag, 19.8.2018 und endet am darauffolgenden Samstag, 25.8.2018 in Köln. Die Unterkünfte zwischen dem 18.08. und dem 25.08. werden bereitgestellt.

Die Run & Ride for Reading Touren sind ca. 850 km lang. Die jeweiligen Tagesetappen erstrecken sich über Distanzen zwischen 100 und 165 km. Üblicherweise brechen wir morgens nach dem Frühstück zwischen 8.00h und 9.00h zu den einzelnen Tagesetappen auf, die meist gegen 17.00h enden.

Auf den Etappen schließen wir uns zu Gruppen von etwa 8 bis 10 Radfahrern zusammen. Dabei sollten wir darauf achten, dass alle Gruppenmitglieder etwa gleich stark sind. Jede Gruppe verfügt über mindestens ein Navigationsgerät, auf dem die Streckenführung einprogrammiert ist. So ist sichergestellt, dass alle Teilnehmer dieselbe Strecke bewältigen und am richtigen Ziel ankommen.

In der Regel übernachten wir in günstigen Hotels. Dabei teilen sich je nach Art der Unterkunft meist 2 Teilnehmer ein Zimmer. Frühstück gibt es im Hotel, während der Fahrt werden an zwei oder drei Orten zudem Getränke und kleine Snacks (Müsli-Riegel o.ä.) zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer entscheiden, ob ihnen das als Tagesverpflegung reicht. Wer mehr will, sollte einen Beutel mit seiner gewünschten Verpflegung in den LKW deponieren oder unterwegs kurz einkehren. In jedem Fall empfiehlt es sich, die Mittagspause kurz zu halten und die Tageshauptmahlzeit am frühen Abend nach Etappenende einzunehmen.

Die Tour wird von einer angemessenen Anzahl von LKWs

begleitet. Diese sorgen zunächst dafür, dass unsere Fahrräder zum Startpunkt der Tour gebracht werden. (Ladeorte in und bei Bonn und 2018 wahrscheinlich bei Weil am Rhein). Außerdem transportieren Sie während der Tour unser Gepäck, so dass wir dieses nicht auf dem Fahrrad mitnehmen müssen. Des Weiteren stellen die Begleitfahrzeuge während der Tagesetappen die „Snacks“ bereit. Zudem ermöglichen diese Fahrzeuge, dass notleidenden Radfahrern bei Pannen, Müdigkeit und Verletzungen schnell geholfen werden kann. Bitte beschränkt Euer Gepäck dennoch auf eine (große) Tasche oder einen Koffer pro Teilnehmer!

Die Teilnahme an der Run & Ride for Reading Fahrradtour erfordert eine gründliche Vorbereitung. Diese umfasst die Beschaffung einer guten Ausrüstung und vor allem eines tourtauglichen Fahrrads, d.h. eines Rennrads! Hinweise dazu findet ihr auf den nächsten Seiten unter der Überschrift „[Fahrrad und Ausrüstung](#)“. Voraussetzung für die Tourteilnahme ist vorab ein angemessenes Training: Um 850 km in einer Woche problemlos bewältigen zu können, solltet Ihr vorher ein Mindest-Trainingspensum absolvieren: insgesamt 1.500 km, davon fünf einzelne Fahrten von 120 km. Mehr ist natürlich noch besser!

## Fahrrad und Ausrüstung

Die Ride for Reading Tour ist eine Rennrad Tour.



Beim Zurücklegen einer Distanz von 800 km ist das Gewicht und die Qualität des Rennrads von Relevanz. Für den Kauf des ersten Rennrads ist es sinnvoll, sich in einem Fachgeschäft beraten zu lassen. Vor allem die richtige Anpassung des Rads auf individuelle Körpermasse ist wichtig. Die Qualität des Fahrrads – ob neu oder gebraucht – muss mindestens ausreichen, um ca. 1500 Trainingskilometer und die eigentliche Tour von 800 km ohne technische Probleme bewältigen zu können. Wenn Ihr ein älteres Fahrrad verwendet, lasst es auf jeden Fall von einem qualifizierten Mechaniker überprüfen und ersetzt alle abgenutzten Verschleißteile. Der Mechaniker wird Euch auch sagen können, ob Euer Fahrrad den Anforderungen von Training und Tour genügt.

Neben dem Fahrrad sind vor allem folgende Ausrüstungsgegenstände notwendig:

- a. Fahrradcomputer / Navigationsgerät: Dieser ermöglicht mindestens das Messen der Geschwindigkeit sowie der zurückgelegten Distanz. Diese Basisfunktionen sind notwendig, um eine rudimentäre Orientierung sicherzustellen. Höherwertige Modelle enthalten zahlreiche Zusatzfunktionen bis hin zu Navigationssystemen. Ein solches Modell ist insofern sinnvoll, als dass die Navigation während der Tour mit Hilfe von Navigationsgeräten erfolgt. Jede Gruppe sollte mindestens über ein Navigationsgerät verfügen, um der Streckenführung folgen zu können. In diesem Zusammenhang halten wir vor allem die Geräte der Firma Garmin für gut. Dateien für die Navigationsgeräte werden auf unserer Web-Site zum Runterladen bereitgestellt.

- b. Fahrradhelm: Dieser ist ein absolutes **Muss** (siehe auch unter den Sicherheitsregeln).
- c. Wasser Flaschen / CamelBak: Ihr solltet zwei Flaschen inklusive zwei Flaschenhalter beschaffen und am Fahrrad befestigen. Alternativ oder zusätzlich könnt Ihr einen CamelBak Wasserrucksack benutzen. Dieser hat ein sehr großes Fassungsvermögen und ist vor allem für Vieltrinker empfehlenswert.
- d. Fahrradhandschuhe: Fast zwingend notwendiger, zumindest äußerst empfehlenswerter Handschutz. Wir empfehlen zwei Paar Handschuhe zu beschaffen.
- e. Fahrradschuhe und Klickpedale: Wir empfehlen dringend die Beschaffung von guten Fahrradschuhen und Klickpedalen. Hier gibt es unterschiedliche Systeme. Am gebräuchlichsten ist das System SPD von Shimano. Alle anderen Systeme gehen aber auch. Diese Systeme sind zwar etwas gewöhnungsbedürftig. Langfristig erlauben sie jedoch das effizienteste und kraftsparendste Radfahren.
- f. Satteltasche (Ersatzteiltasche) mit Inhalt: Diese wird am Fahrradsattel befestigt und enthält mindestens einen Ersatzschlauch, 3 Reifenheber, Multi-Werkzeugteil und ein einfaches Erste-Hilfe Kit. Die beste Tasche hinsichtlich Preis und Leistung wird meiner Ansicht nach von Aldi vertrieben. Diese enthält auch ein brauchbares Multifunktionswerkzeug. Also aufgepasst auf die Aldi Fahrradangebote!
- g. Fahrradpumpe: Eine gute, kleine Pumpe, die am Rahmen befestigt ist.
- h. Ersatzschläuche und einen Ersatzmantel: Bei der Tour solltet Ihr mindestens drei Ersatzschläuche und einen Ersatzmantel dabei haben. Bevor Ihr die Tour beginnt, sollten die Mäntel an Deinem Fahrrad in einem guten Zustand sein. Wenig ist für die Mitglieder einer Gruppe ärgerlicher als ein Mitfahrer, der mit schlecht gewartetem Fahrrad oder alten Reifen die Gruppe unnötig am Fortkommen hindert. Noch ärgerlicher ist es, wenn der Pannenverursacher dann nicht einmal Ersatzteile oder Ersatzreifen dabei hat und sich diese bei einem Mitfahrer „leihen“ muss.

Stellt sicher, dass Ihr bei jedem Training und jeder Tagesetappe mindestens einen Ersatzschlauch in der Satteltasche dabei habt!

- i. Fahrradkleidung: Beschafft Euch geeignete Funktionskleidung für Rennradfahrer. Dies sind unter anderem mindestens zwei Radhosen mit gepolstertem Hinterteil und die dazu passenden Hemden. Außerdem solltet Ihr Euch eine lange Fahrradhose, ein langärmeliges Hemd und eine Fahrradjacke zulegen.
- j. Regenkleidung: Beschafft Euch eine sehr gute Regenausstattung. Manchmal ist es notwendig, stundenlang durch den Regen zu fahren. Durch die beim Rennrad fehlenden Schutzbleche kommt zum Regen von oben noch jede Menge Spritzwasser von unten dazu. Bei längeren Fahrten durch den Regen wird dies

ohne wasserdichte und atmungsaktive Kleidung unerträglich. Neben einer Regenjacke und Regenhose solltet Ihr Euch unbedingt einen Regenschutz für die Schuhe sowie einen Überzug für den Helm zulegen. Lasst Euch die Regensachen ruhig etwas kosten. Es lohnt sich!

- k. Fahrradbrille: Bei Sonnenwetter reicht eine einfache Sonnenbrille. Zusätzlich solltet Ihr Euch eine Brille mit helleren Gläsern zulegen, die Ihr bei bewölktem Wetter tragt. Auch dann fliegen jede Menge Staub und Insekten in der Gegend rum. Davor solltet Ihr Eure Augen unbedingt schützen.
- l. Fahrrad-Reinigungsmittel, Tücher und Kettenöl: Ein gutes Fahrrad ist eine teure Anschaffung, die eine sorgfältige Pflege erfordert. Durch regelmäßiges Reinigen erhält man die Funktionstüchtigkeit und verlängert die Lebensdauer von wichtigen (und zum Teil teuren) Verschleißteilen wie der Kette, den Ritzeln, der Schaltung und den Bremsen. Idealerweise solltet Ihr Euer Fahrrad nach jedem Gebrauch putzen. Dies ist besonders nach Regenfahrten erforderlich, die den Teileverschleiß in besonderem Maße fördern. Lasst Euch von Experten über die sachgerechte Pflege Eures Fahrrads informieren.