

# Tipps für Velotouren

(vgl. auch folgender Link für [zusätzliche Tipps](#))

Velofahren - besonders auf Touren, auf denen wir den ganzen Tag mit dem Fahrrad verbunden sind - soll **möglichst angenehm** sein. Dazu müssen wir ein paar wichtige Regeln beachten.

Wenn wir uns für eine längere Zeit auf dem Velo wohl fühlen wollen, so sollte der fahrbare Untersatz auch richtig eingestellt sein. Wie oft sitzt z.B. der **Sattel zu tief**, so dass die Betroffenen ihre Knie fast bis zum Kinn hochziehen müssen und die vorhandene Kraft nicht voll auf die Pedale übertragen können! Selbstverständlich macht das Velofahren so keinen Spass, vor allem nicht über längere Zeit hinweg. Es lohnt sich deshalb, das Fahrrad von Zeit zu Zeit in den Service zu geben und es **von geschulten Augen überprüfen** zu lassen.

## Das Fahrrad

(Einen ganz besonderen Komfort bieten **Fahrräder mit Elektromotor**, sog. E-Bikes. Mangels Kenntnis und Erfahrung gehe ich hier nicht speziell darauf ein.)

Mit dem **technischen Fortschritt** geht auch die ständige Verbesserung und Verfeinerung der Fahrradtechnik einher. Heute lassen sich Velos finden, die aus sehr leichtem Material (Faserverbund, **Aluminium** oder Titan) gebaut sind, die aber trotzdem ein ausreichendes oder sogar verbessertes Mass an Stabilität besitzen. Doch auch Fahrräder aus **Stahl** haben ihre Vorteile: Stahl ist ein dehnbareres, „toleranteres“ Material als z.B. Aluminium. Dafür werden bei Letzteren oft **Federn** eingebaut, damit sie weicher werden. Und das kann wiederum dazu führen, dass uns fast schlecht wird vom ewigen Schaukeln. Es gilt also, verschiedene Fragen zu beantworten, bevor das Velo angeschafft wird.

Recherchieren Sie, lesen Sie Prospekte und Internetinformationen durch, wägen Sie Vor- und Nachteile ab. Achten Sie v.a. darauf, dass Sie sich auf dem Gefährt wohl fühlen. **Probieren Sie es gründlich aus**, drehen Sie einige Runden mit ihm. Nehmen Sie sich ausgiebig Zeit, bevor Sie den endgültigen Entschluss fassen.

**Folgende Fragen** sind meines Erachtens für den **Erwerb eines Tourenvelos** zentral:

- *Wie schwer* ist das Velo? Allzu leicht wird es nicht sein, wenn es längere, anspruchsvolle Strecken zu bewältigen hat.
- *Welchen Durchmesser* besitzen die **Räder**? Für Velotouren sind die 28-Zoll-Räder empfohlen, da sie auf der Strasse bessere Spurstabilität bieten und nicht nervös auf jede Armbewegung reagieren. Mit 26-Zoll-Rädern sind Sie dagegen wendiger, flexibler.
- Besitzen die **Pneus** die ideale Grösse? Wirken sie sich durch ihre Breite auf der Teerstrasse nicht bremsend aus? Oder sind sie zu dünn, zu fein? Ist ihr Gewebe stabil und fest genug, dass nicht jeder kleine Kalkstein - und davon gibt es im Jura eine Menge ganz besonders geschärfter Exemplare - Pneu und Schlauch durchbohren? Es gilt zu bedenken, dass zuweilen auch steinige **Naturstrassen** befahren werden müssen.
- Sind über den Rädern **Schutzbleche** angebracht, die Sie vor dem Bespritzt-Werden bewahren, wenn Sie bei Regenwetter unterwegs sind? Ist das Schutzblech auch genügend lang, reicht es - vorne *und* hinten! - bis über die Mitte des Rades hinaus, damit das Regenwasser nicht herauf spritzt und die Kleider schmutzig macht?
- Wie ist der **Lenker** beschaffen? Ist er breit, schmal, nach unten geboten? Ermöglicht er Ihnen (z.B. mit seitlich angebrachten „Hörnchen“), von Zeit zu Zeit Ihre Haltung auf dem Velo zu verändern? Ist es möglich, gewünschte Accessoires wie Geschwindigkeitsmesser, GPS, Lenkertasche usw. zu montieren?
- Entscheiden Sie sich für die [Art der Bremsen](#). (Der Link stellt Ihnen einige Modelle vor.) Sind sie gut eingestellt? Funktionieren sie auch bei *nassen Verhältnissen* tadellos?
- Ist ein **Gepäckträger** vorhanden? Ist es möglich, Velosatteltaschen mit entsprechenden Haltevorrichtungen (Häkchen) zu benutzen? Sind eventuell auch am Vorderrad solche Verankerungssysteme (Low-Rider) vorhanden?

- Ist ein **Ständer** montiert, der erlaubt, auf der Tour schnell anzuhalten und das Gefährt sicher abzustellen? Verzichte ich aus *Gewichtsründen* darauf?
- Besonders wichtig scheint mir die Frage: Wie viele **Gänge** weist das Velo auf? Damit Sie voll von der neuen Entwicklung profitieren und die Steigungen im Jura schaffen, sollten es *schon 21 Gänge* sein.

An dieser Stelle weise ich darauf hin, dass der **Umgang mit so viel Gängen** auch *gelernt* sein will (Autofahren mit nur 5 oder 6 Gängen wird schliesslich stundenlang geübt!):

Achten Sie beim Fahren darauf, dass die **Kette immer schön parallel** läuft, dass sie sich z.B. nicht *vorne* auf dem Kranz *ganz rechts* und *hinten* auf dem Kranz *ganz links* dreht. Bei einer solchen *Diagonal-Lage*, verspannt sich die Kette und geht schneller kaputt.

Von Vorteil ist deshalb, einen **Gangschalter** vorne am Lenker zu installieren, der Ihnen anzeigt, auf welchem Kranz (z. B. 1 - 7) sich die Kette im Moment gerade befindet, der Ihnen eine Kontrolle ermöglicht ohne das gefährliche Rückwärtsschauen.

**Merke:** Der *grosse Vorteil* einer 18- bis 30-Gang-Schaltung besteht *nicht* darin, 21 oder 30 Gänge zu besitzen, *sondern 9-15 Gänge mit einer möglichst parallelen Laufweise der Kette* benutzen zu können.

- Welche **Lichtanlage** ist installiert? Wollen Sie eine *fixe Stromerzeugungsanlage* und entsprechende Leuchtkörper, oder behelfen Sie sich lieber mit *batteriebetriebenen Lampen*, die Sie, wenn nötig, am Gefährt oder am Körper anbringen? Bei fixen Anlagen sind **LED-Lampen** angeraten, die **weiterleuchten**, wenn Sie anhalten müssen. So werden Sie *von anderen Verkehrsteilnehmern* auch dann wahrgenommen, wenn Sie in der Dunkelheit auf der Strasse stillstehen.  
Achten Sie darauf, dass die Lampen vorne so eingestellt sind, dass andere Verkehrsteilnehmende **nicht geblendet** werden, also leicht nach unten zünden.
- Eine ganz delikate Angelegenheit ist die Auswahl des **Sattels**. Schliesslich sind es *die Schmerzen, die beim langen Sitzen auf dem Velo* empfunden werden, die viele Leute vor Velotouren abschrecken. Paradoxerweise verhindert aber nicht der weiche, breite Sattel das unangenehme Brennen. Im Gegenteil: *Relativ hart und schmal - vor allem vorne* - soll der Fahrradsitz sein und so gebaut, dass die Schmerzen **verursachende Fältchen- und Rillenbildung** abgeschwächt wird. Für *Frauen und Männer* sind spezielle Modelle entwickelt worden. Suchen Sie einen Händler, der Ihnen ermöglicht, mehrere **Sättel** auszuprobieren!

## Kleidung, Ausrüstung

Eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden auf der Velotour spielen die **Kleider**, die wir tragen. Es gibt heute *Textilien*, die fähig sind, den *Schweiss schnell nach aussen* zu befördern, so dass wir uns auch bei grösseren Anstrengungen und hohen Temperaturen **nie so richtig verschwitzt** fühlen.

Im gegenteiligen Fall, wenn die **Temperatur eher tief** ist, bieten moderne Textilerzeugnisse ebenfalls ausreichenden Schutz. Es ist zwar nicht gemütlich, unter 10° C unterwegs zu sein; aber auch das ist durchaus möglich. Mit *Handschuhen, langen Unterhosen, Fleeze-Leibchen und Fleeze-Jacken, winddichten Anzügen, Kappen, dicken Socken und gefütterten Schuhen* behalten Sie die Wärme im Körper.

Die Zeiten, wo wir uns **bei Regen** entweder ungeschützt und tropfnass, oder dann in unangenehmen Plastik gehüllt durchs Unwetter kämpfen, sind heute - wenigstens bis zu einem gewissen Grad - vorbei. **Regenkleider** sind *wind-, wasserdicht und atmungsaktiv* und verhindern die Erfahrung mit unangenehm tiefenden Klamotten.

Ein weiterer Vorteil der modernen Sportbekleidung: Wir können sie am Abend nach der Tour **auswaschen**, über Nacht trocknen lassen und am nächsten Morgen wieder anziehen. Sie ist aus einem Gewebe gefertigt, das *ohne Bügeln* seine Form behält.

Der schmerzhaften Erfahrung, die ein *längeres Sitzen auf dem Velosattel* zur brennenden Qual werden lässt, können wir wirksam zu Leibe rücken. Wir schützen unseren Hintern, indem wir

**Velohosen mit Einlagen** - früher aus Hirschleder, *heute mit speziellen Polstern* - tragen.

Oder wir ziehen uns *unter die normalen Hosen* **spezielle Velo-Unterhosen** an, die den Schweiß nicht aufsaugen, sondern nach aussen ableiten, die ebenfalls mit Kunststoff gepolstert sind und somit die Schmerz auslösende Fältchenbildung im Gewebe eindämmen.

Nützen diese Kleidungsstücke nichts oder nur wenig, versprechen *fettende Salben (Vaseline, Bepanthen, etc.)*, die Sie vor und nach der Tour an der entsprechenden Stelle einreiben, eine **lindernde Wirkung**.

**Velohandschuhe** sind eine grosse Hilfe. Dadurch wird ein häufig schmerzender Nerv (Karpaltunnel-Syndrom) entlastet und *bei einem Sturz* ist zudem die Handfläche geschützt.

Und zu guter Letzt: Das Tragen eines **Velohelms** ist sehr empfohlen. Hier gilt: **Kluge Köpfe schützen sich!** Aus eigener Erfahrung und aus Berichten von anderen weiss ich, wie wertvoll so ein Kopfschutz ist. Eigentlich sollte keine Velofahrt ohne Helm unternommen werden. Zudem sollte der Helm **von Zeit zu Zeit ausgewechselt** werden, da sich bei längerem Gebrauch kleine Risse bilden können, die die Festigkeit beeinträchtigen.

### Vorbereitung auf die Velotour

Nebst der Anschaffung eines *passenden Velos* (und dessen sorgfältigen Wartung!) und nebst der *geeigneten Kleidung* sollten Sie **bei der Tourvorbereitung folgende Punkte** beachten:

- Gehen Sie die Route vor Tourbeginn **auf einer Karte und/oder an Hand der hier beschriebenen Tourenbeschreibungen (PDFs)** sorgfältig durch und *merken Sie sich die wichtigsten Ortsnamen* und Strassenbezeichnungen. So müssen Sie auf der Reise nicht an jeder Kreuzung die Tourbeschreibung (PDF) oder die Karte konsultieren, um weiterzukommen. Das *erspart viel Zeit und Energie*.
- Zur perfekten Reisevorbereitung gehört - vor allem, wenn Sie mit einer Gruppe unterwegs sind - dass Sie sich vor Tourbeginn **ein Hotelzimmer oder eine andere Nachtunterkunft buchen**. Überlegen Sie sich, bis wohin Sie an einem Tag fahren mögen und reservieren Sie dort. Das *erspart Ihnen unliebsame und kräfteraubende Überraschungen*: Es ist mehr als ärgerlich, wenn Sie müde an einem Ort ankommen und feststellen müssen, dass die Unterkunft, mit der Sie so sehr gerechnet hatten, für Sie nicht zur Verfügung steht.

### Velotransport

Als ich 1988 begann, Velotouren zu unternehmen, schien es mir am angenehmsten, das Velo mit der Bahn an den Ausgangsort der Tour **zu schicken**. Doch davon bin ich dann ziemlich schnell abgekommen: Allzu oft musste ich beim Abholen des Velos feststellen, dass etwas nicht in Ordnung war: Das Bremskabel war ausgeklinkt, das Licht ging nicht mehr, eine Speiche war gekrümmt, etc. Deshalb nehme ich das Velo im Normalfall selbst mit - **per Selbstverlad**.

In der **Schweiz** ist das **auf den allermeisten Strecken möglich**. Nur wenn *im SBB-Fahrplan* beim betreffenden Zug ein *durchgestrichenes Velopiktogramm* steht, ist der **Selbstverlad untersagt**.

Die Transportmöglichkeiten sind bei den verschiedenen **Zugstypen** der SBB unterschiedlich: Bei *Intercity-Zügen (IC, meist Doppelstöcker)* und *S-Bahnen* - lässt sich das Velo meist bequem und ebenerdig in das dafür vorgesehene und **mit einem Velo gekennzeichnete Bahnabteil** schieben. Bei gewissen *Interregio-Zügen (IR)* müssen die Fahrräder zum Teil immer noch mühsam zu den an der Decke montierten Haken hochgehievt werden.

Der Velotransport **kostet** den halben (Personen-) Preis einer gefahrenen Strecke. Falls die Strecke länger ist, lohnt es sich, eine **Tageskarte** (Fr. 13.-- Jahr 2019) zu kaufen.

Um herauszufinden, ob der **Velo-Selbstverlad in Frankreich (Bourgogne/Franche-Comté)** **möglich** ist, laden Sie am besten auf Ihrem PC den **Fahrplan für die vorgesehene Zugstrecke** herunter:

- Öffnen Sie die **Webseite der TER-Züge** der SNCF („Télécharger une fiche horaire“).
- Geben Sie unter „*Ligne*“ die gewünschte Strecke oder unter „*Gare*“ die betreffende Ortschaft ein, klicken auf „*Rechercher*“ und dann auf das Suchergebnis (unter „*EN COURS*“).

- Der Fahrplan, der nun erscheint, gibt die Abfahrtszeiten (für die Hin- *und* Rückfahrt!) an. Ganz unten in der Kolonne des jeweiligen Zugs wird **mit einem „V“** angezeigt, wenn die Bahn den Selbstverlad zulässt - und zwar **gratis**.

Wenn Sie sich dazu entschliessen, Ihr *Velo mit der Bahn* an den Ausgangspunkt Ihrer Tour zu **schicken**, ist es ratsam, dies mindestens **2-3 Tage vor dem Tourenstart** zu tun. Beim Versand müssen Sie bei der Gepäckaufgabe das **Reisebillett vorweisen**, damit das Velo als Passagiergut gilt.

Relativ unproblematisch ist der Velotransport dann, wenn Sie ein **Faltvelo** besitzen oder auf die Tour eine grosse Tasche (**TransBag**, etc.) mitnehmen, in der das Velo - bei abmontiertem Vorderrad - schön Platz hat. Eine solche Tasche gilt als Handgepäck, das Sie in jeden Bahnwagen - auch in den TGV - gratis mitführen können. Freilich ist dabei zu beachten, dass Sie- nebst dem übrigen Gepäck - auf der Velotour mehr Gewicht herumschleppen.

## Gepäck

Kaufen Sie sich für die Tour Satteltaschen. Diese gewährleisten - vor allem dann, wenn Sie länger unterwegs sind - einen gewissen Fahrkomfort. Touren mit dem **Rucksack** auf dem Rücken sind sehr beschwerlich und stellen zudem ein **Stabilitätsrisiko** dar. Ebenfalls ein Stabilitätsrisiko bilden Rucksäcke und Taschen, wenn sie hinten auf den Gepäckträger geschnallt und festgezurt werden. Dabei besteht die Gefahr nicht darin, dass das Gepäckstück runterfällt, sondern vielmehr, dass Sie das **Gleichgewicht verlieren** und stürzen.

**Satteltaschen** hingegen bieten dank ihrem tiefen Schwerpunkt auf Radnabenhöhe eine ausreichende Sicherheit. Damit transportieren Sie Ihre Siebensachen so, dass Sie keine unangenehmen oder gar gefährlichen Behinderungen in Kauf nehmen müssen.

Etwas teurer sind Satteltaschen, wenn sie **wasserdicht** sind. Aber auch eine Satteltasche aus dem kostengünstigen Sortiment erlaubt den Transport Ihrer Gepäckstücke, *ohne verschmutzt oder nass zu werden*: Packen Sie Ihre Utensilien und alles, was Sie auf der Reise für unentbehrlich halten, **in Plastik- oder Kehrachtsäcke** ein. Nicht nur der *Schutz vor der Nässe* ist so gewährleistet, sondern Sie behalten auch die *Überblick über die mitgenommenen Sachen*. Zuweilen ist der *rasche Zugriff* auf ein Gepäckstück vorteilhaft.

## Reisen in Gruppen

Im Normalfall werden Velotouren in Gruppen unternommen. Deshalb seien auch zu diesem Punkt einige Erfahrungen weitergegeben:

- Wer eine Gruppentour organisiert, muss sich bewusst sein, dass **Hotelreservierungen noch sorgfältiger** (schriftlich!) als sonst getätigt, und dass allfällige Zugstreifen **noch präziser geplant** sein wollen. Zudem ist es von Vorteil, den Mitfahrenden *Hoteladresse* (mit Telefonnummer) und *Fahrpläne* im Voraus bekannt zu geben
- Die zu befahrende *Route* sollte allen Gruppenmitgliedern *bekannt* und von ihnen akzeptiert sein, damit es unterwegs nicht zu zeitraubenden Diskussionen kommt.
- Auf der Tour selbst empfiehlt es sich, *nicht allzu nahe hintereinander* zu fahren. Ein genügend grosser *Abstand* erlaubt den Tourenden - vor allem bei Abfahrten - allfälligen Hindernissen (Schlaglöcher, Steinbrocken) rechtzeitig auszuweichen.
- Apropos Steinbrocken: *Steinschlaggebiete* kommen im Jura häufig vor. Schnellfahrende müssen sich deshalb bewusst sein, dass ihnen plötzlich auftretende Steinfelder ganz übel zusetzen können.
- Denjenigen, die *zu zweit nebeneinander* fahren und ein Schwätzchen halten, sei nahegelegt, vorher miteinander abzusprechen, wie sie einer nahenden Gefahr ausweichen wollen.