



Fahrrad-Ferien im Herbst

Mildere Temperaturen und wunderschöne, bunte Landschaften: Der Herbst ist die ideale Jahreszeit für Radtouren durch das Rheinland. Hier erwarten euch gut ausgebaute Radwege entlang von Flüssen, vorbei an Seen, mittelalterlichen Ortskernen, Industriekultur und durch den Nationalpark Eifel. Wer jetzt noch gut vorbereitet ist, kann sich auf erholsame und erlebnisreiche Tage freuen.

#1 Zwiebelprinzip bei der Kleidung

Morgens los und erst am Abend zurück? Die Temperaturen können im Laufe des Tages stark schwanken. Daher macht es Sinn, mehrere Schichten zu tragen. Am besten eignet sich dafür atmungsaktive und feuchtigkeitsregulierende Funktionskleidung.

#2 Licht und Reflektoren checken

Nicht nur während der Dämmerung und Dunkelheit, sondern auch bei schlechtem Wetter sind Reflektoren und Beleuchtung am Fahrrad wichtig. So seid ihr sicher unterwegs und werdet früh und gut von anderen Verkehrsteilnehmenden gesehen.

#3 Regenschutz

Wechselhaftes Wetter gibt es zu jeder Jahreszeit. Doch während im Sommer ein unverhoffter Regenschauer nicht weiter schlimm ist, kühlt ein nasser Körper im Herbst schnell aus. Darum: Eine Regenjacke und idealerweise auch eine Regenhose sollten immer dabei sein.

#4 Verpflegung

Bei kühlerem Wetter vergisst man schnell zu trinken. Dabei ist das, gerade bei

Bewegung, besonders wichtig. Und auch eine gesunde, leckere Stärkung gehört in der wohlverdienten Pause zu einer gelungenen Radtour. Daher solltet ihr immer ausreichend Proviant dabei haben. Übrigens: Wenn ihr in einer unserer Jugendherbergen im Rheinland übernachtet, könnt ihr euch Lunchpakete für unterwegs bestellen. So seid ihr gut versorgt für eure nächste Etappe.

#5 Die richtige Unterkunft wählen

Werkzeug, Trockenmöglichkeiten für nasse Kleidung und eine sichere Unterbringung für das Fahrrad sind Radreisenden besonders wichtig. 28 Jugendherbergen im Rheinland sind vom ADFC als Bett + Bike-Unterkunft zertifiziert. Sie bieten alles, damit es euch und euren Fahrrädern gut geht - für eine Woche, ein paar Tage oder auch nur für eine Nacht. 14 Jugendherbergen im Rheinland verfügen inzwischen sogar über E-Bike-Ladeschränke.

Weitere Informationen findet ihr auf www.jh-radwandern.de.