

Auf die Räder, fertig, los!

# RADWELT- RITZELBANDE

Du möchtest eine Radtour machen und radelst einfach drauflos? Warte mal! Wir verraten dir, wie du Radtouren planst. Denn es macht mehr Spaß, wenn du dir vorher überlegst, wo du hinfährst und austütelst, was du machen möchtest, egal, ob es ein Picknick im Grünen, der Besuch eines Abenteuerspielplatzes oder der Sprung in einen Badensee werden soll.

Deine Ritzelbande

# AUF DIE RÄDER,



## VOR DER TOUR

Als Erstes überlegst du dir, mit wem du deine Tour starten möchtest – mit deiner **FAMILIE** oder deinem **LIEBSTEN FREUND** oder deiner **BESTEN FREUNDIN**. Dann könnt ihr gemeinsam planen, wohin ihr fahrt, wo ihr Pausen macht und wie lang die Strecke sein soll. Besonders schön sind Routen, die am Wasser entlangführen oder bei denen es durch Parks oder Wälder geht. Außerdem fahren hier oft kaum Autos. Dann **LEGT IHR EUER ZIEL FEST** und plant eure **ZWISCHENSTOPPS** in einer Eisdiele oder einem Streichelzoo. Ihr könnt auch eine Kamera mitnehmen und z. B. coole Insekten fotografieren. Je nachdem, wie alt und wie fit ihr seid, kann eure Tour zwischen **15 UND 35 KILOMETER LANG** sein. Karten lesen, die geeignete Route finden und Kilometer berechnen – wenn du das noch nie gemacht hast, helfen dir deine Eltern bestimmt.

# FERTIG, LOS!

## WAS MUSS MIT?

Wie viel Gepäck du mitnimmst, hängt natürlich davon ab, ob du eine kurze oder eine längere Tour mit Picknick planst.

### DAS SOLLTEST DU AUF JEDEN FALL DABEIHABEN:

- TRINKFLASCHE**
- KLEINER SNACK** wie Apfel oder Müsliriegel
- REGENKLEIDUNG**
- SONNENCREME**
- KARTE** mit deiner Route
- HANDY** (Akku und ggf. Prepaid müssen aufgeladen sein).
- LUFTPUMPE**
- FLICKENSET**
- ETWAS GELD**, falls du unterwegs mehr Hunger bekommst oder eine Fahrkarte brauchst

Dein Gepäck kannst du in einer **FAHRRADTASCHE** verstauen oder in einem kleinen **RUCKSACK**.



## LOS GEHT'S

Ein **KURZER FAHRRADCHECK** muss sein: **FUNKTIONIEREN LICHT UND BREMSEN, HABEN DIE REIFEN GENUG LUFT?**

Wenn du das gecheckt hast, kann es losgehen. Achte unterwegs immer auf die Verkehrsregeln, fahr umsichtig und lass dich nicht ablenken – damit alle sicher und heil ans Ziel kommen.

Und denk dran:  
Ihr wollt keine Rekorde aufstellen oder Kilometer „fressen“, sondern

**ZUSAMMEN SPASS HABEN!**

