

Velotouren

Merkblatt PBS.3058.01.de
cudesch

Abklärungen

Was unternehmen wir?

- einfache Velotour
- Biketour im Gelände
- mehrtägige Velotour (evtl. mit Biwak, Rekognoszieren empfohlen)

Wichtig: Jahreszeit beachten
(Zustand von Feldwegen, Tagesdauer)

Wer kommt mit?

- Anzahl und Alter der Teilnehmenden (Mädchen, Knaben, Leiter/innen)
- Fähigkeiten und Erfahrungen
- Kondition/Leistungsfähigkeit
- Motivation/Ausrüstung

Welche Route?

Informationsmaterial:

- Velokarten, Landeskarten (Masstab: 1:50 000), Radwanderführer
- Touristeninformation
- ortskundige Person

Routenplanung zu Hause:

- Einplanung von Höhepunkten (mindestens einer pro Tag)
- Hauptstrassen meiden
- Fahrzeitberechnung (Pausen und genügend Zeitreserven einplanen)
- der Altersstufe angepasst (Etappenlängen, Steigungen)
- Treffpunkte unterwegs
- Ersatzvelo/Ersatzteile
- Material- und Verpflegungsdepot (Materialtransport mit Bahn, Auto oder Anhänger)
- Besenwagen erforderlich?
- Schlechtwettervarianten (Ausweichmöglichkeiten)
- Angaben für Notfallblatt ermitteln / Notfallorganisation

Angaben zur Leistungseinschätzung

Die folgenden Angaben gelten für eine Jugendgruppe mit durchschnittlicher Kondition:
(Lkm = Leistungskilometer)

Allgemeine Richtwerte:

- ↗ → ↘ mit Gepäck 12 Lkm/h
- ↗ → ↘ ohne Gepäck 15 Lkm/h

Spezifische Richtwerte:

- ↗ aufwärts 9 Lkm/h
- geradeaus 20 Lkm/h
- ↘ abwärts 30 Lkm/h

Einbezug des Höhenunterschiedes:
100 Höhenmeter aufwärts = 2 Lkm

Information der Teilnehmenden

Ausrüstung Tagestour

Pro Person:

- verkehrstaugliches Fahrrad (mit gültiger Vignette)
- evtl. Kartenhalter, Kartenhülle
- Veloflickzeug, Velopumpe
- Velohelm, Velobrille
- Turn- oder Veloschuhe
- Regen- und Windschutz, Regenhose
- Kälteschutz (Pullover, lange Hose, Handschuhe)
- Sonnenschutz (Sonnencreme, Sonnenbrille)
- Bidon oder Feldflasche
- Ersatzwäsche, Ersatzsocken und Ersatzschuhe in einem Plastiksack
- Ausgefülltes Notfallblatt
- persönliche Medikamente
- Verpflegung
- Sackmesser
- Velotaschen (Sacoche) / kleiner Rucksack
- Velohose (gepolstert)
- Velohandschuhe

Pro Gruppe:

- Landes- und Velokarten, Radwanderführer (mindestens zwei Exemplare für Spitze und Schluss)
- Taschenapotheke (elastische Binde, Pflaster)
- Rettungsdecke
- Bleistift und Notizpapier
- Werkzeug, Ersatzteile
- Handy, evtl. Funkgerät

Wichtig: Das ganze Material muss velogerecht verpackt sein (das Material darf nicht in die Speichen gelangen).

- Tourenfahrrad: Velotaschen
- Bike: kleiner Rucksack

Ausrüstung des Velos

- funktionstüchtige Vorder- und Hinterbremse
- Beleuchtung (vorne und hinten)
- Rückstrahler (vorne und hinten)
- Glocke
- Diebstahlsicherung
- gültige Velovignette
- Pneus mit Profil
- Gepäckträger und Satteltaschen

Veloflickzeug/Werkzeug:

- Velopumpe (Adapter zu verschiedenen Ventilen)
- «Veloflicks» und Gummileim
- Ersatzschlauch
- drei Pneuheber (aus Kunststoff)
- Zange und Draht
- Rollgabelschlüssel/«Engländer»
- Imbusschlüsselset
- Taschen-Tool-Set
- Isolierband
- Kettenschloss
- Kettenflickzeug

Zusatzrüstung für Zeltübernachtung

Pro Person:

- Schlafsack (mit Kompressionshülle)
- Isoliermatte
- Trainer und Ersatzwäsche
- Becher, Teller, Löffel, Gabel
- Hygieneartikel, kleines Handtuch
- Stirn- oder Taschenlampe (Batterien)
- Plastiksack für schmutzige Wäsche

Pro Gruppe:

- Zelte (Unterlagsfolie)
- Kocher, Brennstoff, Windschutz
- Zündhölzer, Zeitungen, Schnur
- Pfanne, Kochkelle, Rüstmesser
- Pfannenschwamm, umweltschonendes Waschmittel
- Lebensmittel (Gewürze, Salz, Bouillon, Tee, Zucker nicht vergessen)
- Spiele: Jasskarten, Taschenschach, Würfel
- WC-Papier (bitte nach dem Gebrauch vergraben oder verbrennen)
- evtl. Spaten für Latrinenbau

Rekognoszierung

- kritische Streckenabschnitte rekognoszieren (Zustand der Fahrwege, schnelle Talfahrten, gefährliche Strassenkreuzungen und Hauptstrassen)
- evtl. Route anpassen
- Treffpunkte und Rastplätze definitiv festlegen
- Zeltplätze/Notunterkunft
- Verlademöglichkeiten SBB

Wichtig: Beurteilung der angetroffenen Situation in Bezug auf die Teilnehmenden

Informationsaustausch im Leitungsteam

- Was ist bei der Durchführung zu beachten?
- Materialtransport?
- Information der Eltern?
- vorab einen Velotag durchführen (Leistungs- und Materialcheck)
- Wetterbericht prüfen
- Einplanung der Velotour in Programm
- evtl. Zeltplatz reservieren/absagen

Die Verpflegung sollte

- wasserarm/leicht sein (z.B. Dörrfrüchte, Milchpulver).
- abwechslungsreich sein (z.B. Reis, Polenta, Teigwaren).
- energiereich sein (z.B. Teigwaren, Reis).
- vitaminreich sein (z.B. Früchte, Gemüse).
- schnell zubereitbar sein.

Wichtig: Genügend Zwischenverpflegung mitnehmen.

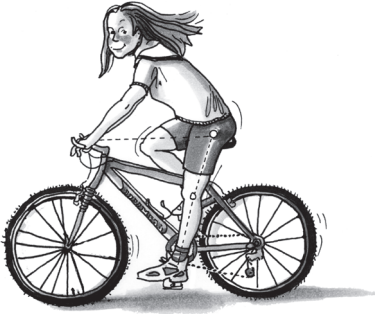
Für Getränke gilt,

- genügend Flüssigkeit mitnehmen (pro Person und Stunde mindestens 0,25 l, je nach Temperatur kalte oder warme Getränke).
- keine kohlenstoffhaltigen und stark gesüßten Getränke (wie z.B. Cola).

Hinweis: Bei längeren Touren kann Verpflegung unterwegs bezogen werden (Vorbereitung z.T. erforderlich)

Die Einstellung des Sattels und des Lenkers

Die Sattelhöhe ist dann richtig eingestellt, wenn die das Fahrrad benützende Person im Sattel sitzend die Ferse im unteren toten Punkt auf das Pedal abstellen kann und das Bein im Kniegelenk fast gestreckt ist.



Der Lenker befindet sich idealerweise etwa auf der gleichen Höhe wie der Sattel. Bei einem Rennrad ist er in der Regel etwas tiefer als die Sattellebene.

Durchführung

Allgemeine Tipps

- am Anfang langsames Fahrtempo wählen
- in der Gruppe mit Sichtkontakt fahren (Personen, die an der Spitze und am Schluss fahren, bestimmen das Tempo.)
- regelmässig kurze Pausen einlegen
- während des Tages mehrmals kleine Portionen essen und trinken
- genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (auch wenn man nicht durstig ist)
- Fahrroute auf der Karte verfolgen
- Wetterentwicklung beobachten
- kein Risiko bei Schlechtwettereinbruch und Unwohlsein (Schwäche)
- bei Schwierigkeiten nichts erzwingen
- Vorsicht auf stark befahrenen Strassen
- bei Hitze gelegentlich abkühlen

Bei Notfällen: Notfallblatt beachten!

Zeltplatz

Wahl des Zeltplatzes

- öffentliche Zeltplätze frühzeitig reservieren
- private Zeltplätze rekognoszieren, schriftlichen Mietvertrag abschliessen

Ankunft auf dem Zeltplatz

- verschwitzte Wäsche aus- und trockene Kleider anziehen
- Jacke überziehen (Auskühlungsgefahr)
- bei Regen: Material vor Feuchtigkeit schützen
- eine Person meldet dem Zeltplatzwart die Ankunft der Gruppe und nimmt Instruktionen entgegen
- Teilnehmende über die Organisation des Zeltplatz informieren:
 - Gefahren/Regeln
 - Materialdepot
 - Standort Zelte
 - Standort Küche/Feuer
 - Standort WC (WC-Papier)
 - Waschmöglichkeit
 - Wer macht was?

Routenbesprechung

- Information der Teilnehmenden über die geplante Velotour
- Kartenmaterial abgeben
- Ziele, Höhepunkte und Fixpunkte bekanntgeben
- Route in Karte einzeichnen lassen
- Treffpunkte bekannt geben
- auf gefährliche Stellen aufmerksam machen
- Gruppeneinteilung (vier bis maximal acht gleich starke Teilnehmende pro Gruppe)
- ein «Velomech» pro Gruppe

Verhalten bei Notfällen

- Notfallblatt, nächster Telefonanschluss, Handybesitzer
- Sicherheitsvorkehrungen bekanntgeben (Verhalten bei Unfällen und erschwerten Bedingungen wie Regen, Kälte usw.)
- Regeln vereinbaren

Verhaltensregeln

- Helm tragen
- in Gruppen fahren
- Sicherheitsabstand einhalten (mindestens eine Fahrradlänge zwischen den einzelnen Personen und 50–150 m zwischen den Gruppen)
- kein bruskes Ausweich- und Bremsmanöver
- Gefahren beim Abwärtsfahren und Kurvenschneiden beachten
- Beschaffenheit der Fahrbahn beachten
- bei stark befahrenen Strassen hintereinander und nicht nebeneinander fahren
- Zeichen geben
- Rücksicht auf Schwächere
- beim nächsten Treffpunkt anhalten und warten oder bei Abzweigungen und am Ende von Steigungen aufeinander warten
- Wer fährt zuvorderst, wer am Schluss?
- Geschwindigkeit anpassen

Letzte Vorbereitungen

- aktuelle Wetterprognosen studieren
- letzte Materialprüfung auf Vollständigkeit und Funktion
- sich nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden erkundigen
- sich über den aktuellen Zustand der Fahrwege informieren
- Sattel- und Lenkerhöhe richtig einstellen
- Velo pumpen (weniger Rollwiderstand)
- Material gut verpacken (evtl. Velotaschen oder Gummizüge verwenden)

Natur- und Umweltschutz

- auf Strassen, Velo- und Feldwegen fahren
- mit dem Velo nicht querfeldein fahren (Landschaden, Störung von Wildtieren, Zerstörung von Pflanzen)
- keinen Abfall liegen lassen oder verbrennen (allen Teilnehmenden einen kleinen Plastiksack für persönliche Abfälle abgeben)
- keine Konservenbüchsen und Aluverpackungen benutzen
- Produkte mit wenig Verpackungsmaterial kaufen
- bestehende Feuerstellen benutzen
- nur herumliegendes Brennholz verwenden, keine Äste abbrechen

Beispiele für Velounternehmungen

- Postenfahrt mit Aufgaben (Fragebogen, Geschicklichkeitsaufgaben)
- Sternfahrt (gemeinsames Treffen der einzelnen Velogruppen zu Spiel und Geselligkeit an einem bezeichneten Ort)
- Trainingsfahrt zu einem Aussichtspunkt mit Picknick
- Grenzfahrt (entlang der Gemeinde- oder Sprachgrenze)
- Velotrekking
- Zeitfahren
- Passfahrt
- Down-Hill
- Rundfahrt um einen See
- Fahrt entlang eines Flusses