

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 5

Artikel: Radwandern

Autor: Decrouy, Gérard

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993579>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Radwandern

Gérard Decrouy, Experte J + S Radwandern
Übersetzung: H. Altorfer, Fotos: H. Lörtscher

Das Radwandern, oder sagen wir besser, der Radtourismus ist eine Leidenschaft. Es ist die Freiheit, mit seinem Velo und seinen Freunden dahin zu fahren, wo man will, ohne unter einem Wettkampfdruck zu stehen. Man kann einen «Spaziergang» machen, eine Radwanderung oder eine richtige Veloreise: Im nahen Wald, auf einer Rundstrecke in der Region, eine Tour durch die Stadt, eine Überquerung von Alpenpässen oder sogar eine Tour de Suisse.

Trifft aber das Radwandern wirklich die Bedürfnisse der Jugend? Man muss sich dabei verschiedene Fragen stellen:

- Lieben sie die Natur – sind sie bereit, diese zu respektieren?
- Besitzen sie Entdeckerneugierde?
- Sind sie bereit, eine körperliche Leistung zu vollbringen?
- Können sie sich in eine Gruppe einordnen?

Nun, nach unserer Erfahrung sagt ihnen das Velofahren zu. Es scheint, dass diese Freiluftsportart als Freizeitbeschäftigung sehr gut auf die Jugend dieser Entwick-

lungsstufe zugeschnitten ist. Radwandern ist vor allem für jene geeignet, welchen der Wettkampf nicht gefällt und die eine Tätigkeit in der Natur suchen, wo sie ihre Freiheit haben und nicht durch Regelungen zu stark eingeengt sind. Verfolgen wir eine Gruppe von jungen Radwanderern!

Vor dem Start

Ein Projekt wurde in der Gruppe diskutiert und von der Mehrheit als gut befunden. Man kann bereits in dieser Phase eine Auswertung der Wanderung vorbereiten (Fotoalbum, Herbarium, Dia-Vortrag usw.).

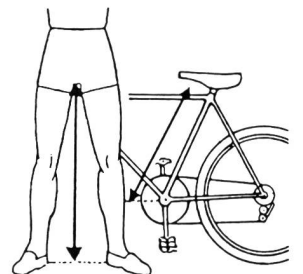
Die Route

Sie wird zusammen mit den Jungen sorgfältig vorbereitet. Oftmals empfiehlt es sich, sie vorher zu rekonoszieren. Die grossen Verkehrswege werden dabei gemieden und kleinere Strassen, sogar Waldwege, gewählt. Die Route wird so in Teile aufgeteilt, dass auch die physisch schwächsten der Gruppe keine zu grosse Mühe haben. Es ist nötig, dass der «Navigator» oder der «Tagespilot» die Route ausserordentlich gut kennt. Fixpunkte werden festgelegt, für den Fall, dass die Gruppe auseinandergerissen wird oder sich jemand verfährt.

Das Fahrrad

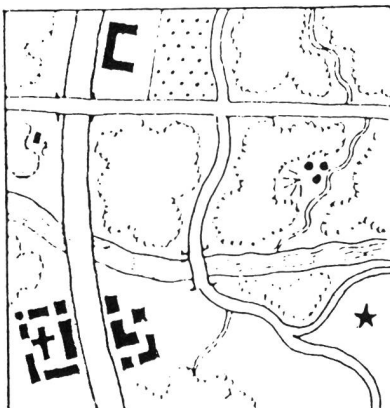
Jeder ist ausgerüstet mit einem guten Fahrrad, das heisst mit einem Fahrrad, auf dem man sich ohne grosse Mühe fortbewegen kann und das sich für alle Wegverhältnisse eignet.

Es ist mit richtigen Pneus ausgerüstet. Für längere Wanderungen ist es mit einem Gepäckträger vorne und hinten versehen. Auf alle Fälle muss die Beleuchtung funktionieren. Ein Velo, das heisst der Rahmen, sollte auf die Körpergrösse ausgerichtet sein.

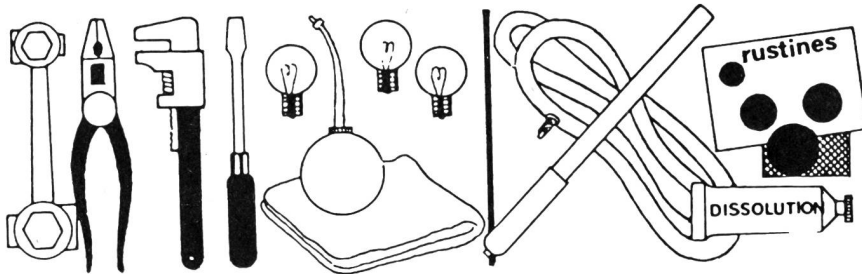
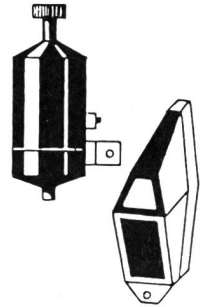
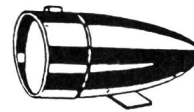
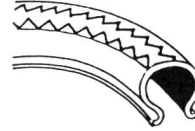
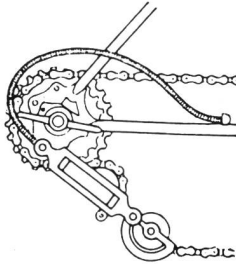
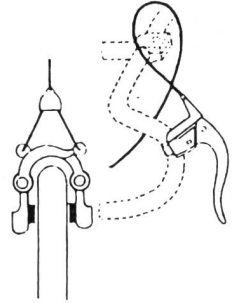
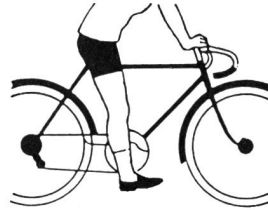


Vorbereitung des Fahrrades

Um die – immer unangenehmen – Pannen während der Wanderung zu vermeiden, muss man das Velo kontrollieren, und es müssen eine Reihe von Einstellungen vorgenommen werden.



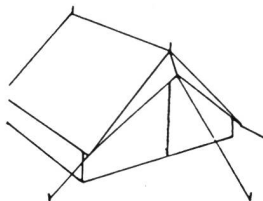
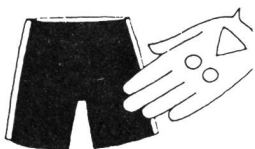
- Die Höhe des *Sattels*: Diese Einstellung erlaubt eine bequeme Fahrhaltung, um ohne Schwierigkeiten und mit dem minimalsten Aufwand vorwärts zu kommen.
- Die *Bremsen*: Kontrollieren ob alles in Ordnung ist, die Bremsklötze, die Kabel usw. Auf die Bremse muss man sich jederzeit verlassen können.
- Die *Übersetzung* muss vorn und hinten gut eingestellt sein, damit der Wechsel von einem Gang in den andern sanft und ohne Störung vor sich geht.
- Die *Pneus* sind zu ersetzen, wenn das Profil nicht mehr genügend ausgeprägt ist (Zeichnung) oder wenn auf der Seite Risse vorhanden sind.
- Die *Beleuchtung*: Die Fahrräder müssen alle mit einer genügenden Beleuchtung vorne und einer reflektierenden Rücklampe versehen sein.
- Die *Reparaturtasche* enthält alle nötigen Utensilien, um Pannen zu beheben.



Die Bekleidung

- *Schuhe*: Das beste ist, sich Radschuhe (Tourenschuhe) anzuschaffen.
- *Leibchen*: Es sollte aus Material angefertigt sein, das den Schweiß absorbiert. Dazu braucht es auch einen Regenschutz.
- *Hosen*: Wichtig ist die Länge der Hosenbeine, damit keine Haut am Sattel reibt.
- *Handschuhe*: Sie schützen vor allem im Falle eines Sturzes.
- *Mütze*: Sie dient als Sonnenschutz falls sie einen Schirm besitzt. Bei Kälte ist eine Kappe zu tragen.

Eine Anmerkung: Der echte Radtourist macht sich eine Ehre daraus, keine aufdringliche Reklame auf seiner Ausrüstung zu tragen.



Material

Wenn die Tour einige Tage dauert, so wird sich das Übernachtungsproblem stellen: Jugendherbergen, Jugendzentren, Privatunterkünfte, im Zelt usw. In diesem letzten Falle ist auch die Frage nach Gewicht und Volumen zu beachten.

Zelte: Zweierzelte sind eine gute Lösung. Die Lasten können je auf 2 Partner aufgeteilt werden.

Schlafsack: Besser als Decken sind Dauensäcke.

Kochgeschirr: Da eine heisse Mahlzeit pro Tag unbedingt nötig ist, braucht es Kocher und Pfannen (Gamellen), aber so wenig wie möglich.

Vorbereitung der jungen Radwanderer

Vor der Abreise haben die Jungen und ihre Leiter einige Punkte und notwendige Regeln geklärt, damit ihr Projekt ein Erfolg wird.

Signale und Verkehrsverhalten

Ausser der Bedeutung der Verkehrszeichen, welche die Jungen recht gut kennen, müssen die Verkehrsregeln und das Verhalten bei gewissen Situationen gründlich besprochen werden. Disziplin während der Fahrt ist unbedingt notwendig: Keine Wettfahrten; in kleinere Gruppen von 5 bis 6 Teilnehmer aufteilen; genügend Abstand halten; einander nicht halten; nicht mehrere nebeneinander fahren.

Material für Erste Hilfe

Die Notapotheke allein genügt nicht. Man muss auch Kenntnisse in Erster Hilfe besitzen.

Zeichen und Verständigung

Es empfiehlt sich, innerhalb der Gruppen einige Handzeichen zu vereinbaren, damit man nicht rufen oder von vorne nach hinten fahren muss.





Ein erfrischendes Bad im Brunnen auf dem Marktplatz in Gruyères (FR).

Die Gruppen

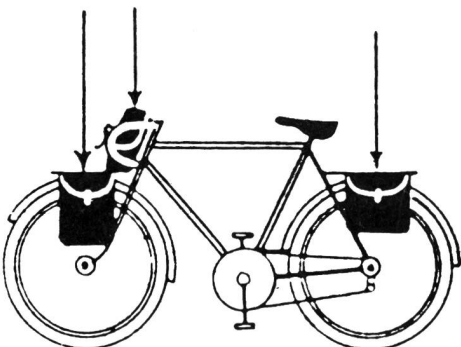
Kleinere Gruppen sind wesentlich weniger schwerfällig als eine ganze Klasse. Die Gruppen sind dabei nach Neigungen oder Fähigkeiten zusammengesetzt. Jede Gruppe hat einen Führer, der täglich wechselt. Jedes Gruppenmitglied hat eine Aufgabe zu erfüllen: Mechaniker, «Navigator», Sanitäter, Fotograf, Reporter...



Die Leistungsfähigkeit

Damit die Radtour nicht zu einer Mühsal wird, müssen sich die Teilnehmer auch körperlich vorbereiten. Dabei spielt die Anzahl der gefahrenen Kilometer, welche bei jeder Ausfahrt gesteigert wird, eine entscheidende Rolle.

Wir sind bereit! Die Fahrräder sind beladen. Man achte auf eine gute Verteilung der Lasten. (Die schweren Lasten sollen vorne sein und möglichst tief angebracht werden.)

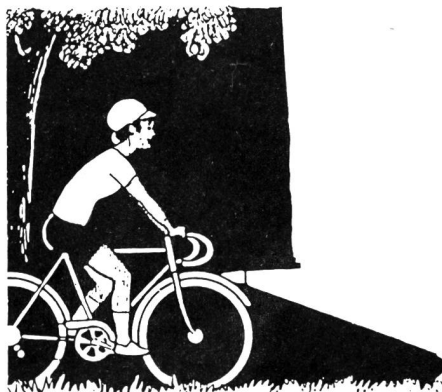


Auf der Fahrt

Die Gruppenführer und die Leiter achten ständig auf das Einhalten der besprochenen Regeln.

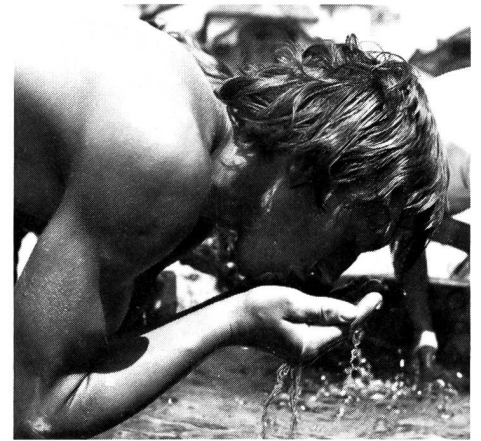
Die Nachzügler

Es kommt immer wieder vor, dass Teilnehmer müde werden oder ganz einfach einen langsameren Rhythmus haben. Die Gruppe nimmt auf diese Schwächeren Rücksicht und lässt sie nicht im Stich.



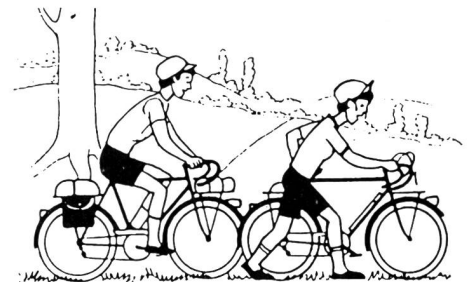
Panne

Wenn einer eine Panne hat, bleibt die Gruppe beisammen. Der Mechaniker leitet die Behebung der Panne.



Rasten

Ungefähr alle Stunden schaltet man einen Halt von etwa 10 Minuten ein. Es ist dabei allerdings auch auf die Topographie der Strecke und die Ermüdung der Jungen zu achten. Bei kühler Witterung schützt man sich mit einem Pullover vor zu grosser Abkühlung. Flüssigkeiten sollen während der Fahrt zu sich genommen werden, während der Rast möglichst wenig.



Dunkelheit

Fahrten während der Nacht können sehr interessant sein. Man wählt möglichst eine Nacht mit Mondschein. Die Fahrradbeleuchtung ist immer wieder zu überprüfen, und die Teilnehmer tragen helle Kleider.

Proviant

Für eine längere Tour ist dem Punkt Proviant und Wasser grosse Beachtung zu schenken. Es braucht dazu keinen Servicewagen. Was mitgenommen werden kann, wird selber transportiert.



Die Verpflegung während der Fahrt

Trinke bevor Du Durst hast! Iss etwas, bevor Du einen «Hungerast» einfängst! Die körperlichen Anstrengungen beim Radfahren sind oft grösser als man glaubt. Der Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen ist gross, daher muss man regelmässig und viel trinken.



Die Steigungen

Hier wird sich zeigen, ob die kleinen Übersetzungen genügen, die man allenfalls vorher noch extra eingebaut hat. (Zahnräder auswechseln.) Jeder soll in seinem Rhythmus steigen. Oben wartet die Gruppe aufeinander.

Hygiene

Beim Radfahren schwitzt man viel und die Strassen sind oft staubig. Die Leiter achten darauf, dass die Teilnehmer die notwendigen Toilettenutensilien bei sich haben und sich jeden Abend waschen.

Sehenswürdigkeiten

Die Gruppen sollen nicht zögern anzuhalten, wenn es gilt, eine Sehenswürdigkeit zu besichtigen. Bei der Planung sind die besonders sehenswerten Orte vorgemerkt worden. Erinnern wir uns: Wir führen keinen Wettkampf durch.

Campieren

Wenn eine Gruppe campieren will, so weiss sie, dass man das nicht irgendwo tun kann. Man hält sich an offizielle Campingplätze oder holt Bewilligungen ein. Falls Feuer gemacht wird, so geschieht dies unter Beachtung der notwendigen Sicherheits- und Vorsichtsmassnahmen. Ein Lagerabend ist sicher gemütlich und entspannend, darf aber nicht zu lange dauern, damit am folgenden Tag die Anstrengungen gut gemeistert werden können. Die Mahlzeiten sollen reichhaltig sein, mit viel energiereichen Anteilen (Kohlehydrate) und enthalten mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag. Etwa 1½ Stunden vor Abfahrt soll ein richtiges Frühstück eingenommen werden. Das Mittagessen ist so leicht wie möglich, das Abendessen üppig und warm.

Lassen wir die Jungen radwandern und wirken wir darauf hin, dass Radwandern nicht Wettkampf ist. Jedermann kann, wenn er einigermaßen trainiert ist, 100 km im Tag zurücklegen. Aber die Zeit spielt keine Rolle. Das Ziel der Fachrichtung Rad-



wandern ist nicht, aus jungen Radlern Rennfahrer zu machen, aber sie für das Radwandern vorzubereiten, damit sie diesen Sport mit all den Möglichkeiten – sich bewegen, sich begegnen, sich an der Natur freuen, aber auch Sehenswürdigkeiten zu besuchen oder gute Fotos zu machen – zeitlebens in ihrer Freizeit ausüben können. Auf in den Sattel und gute Fahrt! ■



Lohnende Besichtigung des antiken römischen Aventicum.