**Vorbereitung für die Radtour**

Eine Radtour kann ein Spaß für die ganze Familie sein. Doch auch zu zweit oder allein macht eine Radtour viel Freude. Sie genießen die frische Luft, lernen neue Orte kennen und absolvieren nebenbei auch noch ein entspanntes Sportprogramm.

Eine Radtour sollte optimal vorbereitet sein, um einen gelungenen Trip mit dem Bike genießen zu können. Die Tour steht und fällt mit dem Rad. Es sollte passen und nicht zu groß und zu klein sein, der Sattel sollte die richtige Höhe haben und bequem sein. Und der Lenker sollte auch auf der richtigen Höhe sein. Im Internet finden Sie zahlreiche Anleitungen, wie sich ein Fahrrad optimal auf die eigene Größe einstellen lässt.

Prüfen Sie vor der Tour auch noch mal den Luftdruck. Der optimale Druck steht auf den Flanken der Reifen. Mit dem richtigen Luftdruck fahren Sie viel einfacher und bequemer. Die fünf Minuten zum Aufpumpen lohnen sich.

Bei einer Radtour sollten Sie auch auf einen Notfall vorbereitet sein. Ein platter Reifen kann vorkommen, selbst mit optimalen Pannenschutzreifen. Auch kleinere Reparaturen können vorkommen. Passendes Flickzeug und Werkzeug im Mini-Format gehören einfach dazu.

Zur Vorbereitung gehört auch der passende Proviant. Bei körperlicher Betätigung und warmen Wetter sollte ausreichend zu trinken mit dabei sein. Wasser geht immer und wer etwas mit Geschmack haben möchte, greift zur Apfelschorle. Getränke für unterwegs können in einer Fahrradflasche griffbereit am Fahrrad angebracht werden. Sehr praktisch bei einer Radtour sind auch Rad- oder Satteltaschen. Darin können Snacks und Erfrischungen, Regenschutz, Kartenmaterial etc. gut verstaut werden.

Ihr angestrebtes Ausflugsziel sollten Sie mit Bedacht wählen. Je nach körperlicher Kondition und Fitnesszustand eignen sich eher lange oder kurze Radtouren. Entscheidend ist aber immer der Spaß, mit dem Rad unterwegs zu sein. Es gibt in Schleswig-Holstein eine riesige Auswahl schöner Ziele und schöner Strecken. Nicht umsonst gilt unser Bundesland als Radfahrerparadies. Mit dem Zug können Sie auch weiter entfernte Ziele in Angriff nehmen. Entweder hin und zurück oder nur eine Tour. Lernen Sie Schleswig- Holstein kennen!

Auf jeder Route für Fahrräder befinden sich meistens sehenswerte Orte. So lässt sich ein Besuch in einer Eisdiele, einem Museum oder einem Park bestens in die Tour einflechten. Je nach Anforderungen und Ansprüchen planen Sie so den perfekten Ausflug mit der Familie, dem Partner oder Freunden.