



Tagsüber Radfahren, nachts unterm Sternenhimmel schlafen: Bikepacking liegt im Trend. Worauf Sie vor Ihrer ersten Tour achten sollten, damit es richtig Laune macht.

Was ist Bikepacking eigentlich?

Bikepacking ist eine Kombination aus Biking, also Radfahren, und Backpacking, dem Reisen aus dem Rucksack heraus. Während die klassische Radreise oft abends im Hotel endet, beginnt bei vielen Bikepackern dann der Campingspaß. Bikepacker fahren oft abseits befestigter Wege. Seinen Ursprung hat der Trend bei den „Self-supported Races“ – mehrtägigen Mountainbike-Langstreckenrennen, bei denen die Teilnehmer ganz auf sich allein gestellt sind. Ihr gesamtes Gepäck – Zelt, Schlafsack, Proviant, Kleidung – müssen sie auf dem Rad mitnehmen. Die Kunst des Bikepackings liegt also darin, nur das Nötigste einzupacken, um möglichst wenig Ballast mitzuschleppen.

Welches Rad eignet sich am besten?

Das hängt vom Budget und den Plänen ab. Das klassische Mountainbike rollt gut über Asphalt, meistert aber auch Wurzeln, Stufen und Steine. Es gibt zwei Varianten: Fully oder Hardtail. Das Fully ist vorn wie hinten gefedert, was Komfort und Fahrspaß erhöht. Andererseits müssen Sie beim Packen darauf achten, dass die Tasche nicht den Federweg blockiert. Das Hardtail – mit oder ohne gefederte Vorderradgabel – bietet aufgrund seiner Rahmenform vielseitige Möglichkeiten, Taschen anzubringen. Wer in verschiedenen Terrains unterwegs ist, fährt auch mit einem Gravelbike gut: Es vereint die Vorzüge von Rennrad und Mountainbike und überzeugt sowohl auf glatten Straßen als auch auf Pfaden mit losem Untergrund.

Brettern Sie über matschiges oder verschneites Gelände, ist möglicherweise ein Fatbike eine Option. Es ist aufgrund seiner breiten Reifen und ausgeprägten Federung selbst im Herbst oder Winter noch einsatzfähig. Bei längeren Strecken über Asphalt sind Fatbikes durch ihren hohen Rollwiderstand allerdings eher hinderlich.

Welche Ausrüstung wird benötigt?

Packen Sie für einen mehrtägigen Trip einen Schlafsack für die Nacht, geeignete Kleidung und ausreichend Proviant ein. Ein Zelt ist optional, empfiehlt sich auch im Sommer, da es abends oft stark

abkühlt. Achten Sie bei der Auswahl der Ausrüstung auf Funktionalität, Gewicht und Packmaß. Wählen Sie leichte und kleine Gegenstände und verzichten Sie auf alles nicht Notwendige. Führen Sie immer ein kleines Notfallset mit sich – bestehend aus Erste-Hilfe-Set, Werkzeug und Taschenlampe. Passen Sie Ihre Wasser- und Nahrungsvorräte (zum Beispiel Energie- und Müsliriegel) an den Umfang Ihres Trips an, denn auf abgelegenen Strecken sind Einkaufsmöglichkeiten meist rar. Für die Körperpflege unverzichtbar sind Zahnbürste, Campingseife, Sonnencreme und ein Mikrofaserhandtuch. Achten Sie darauf, nicht nur Kleidung für die Fahrt dabeizuhaben. Packen Sie neben Radhose und -trikot, Regenjacke und Helm auch einen dicken Pulli und wärmende Socken für die Nächte ein.

Wie belade ich mein Rad optimal?

Das Gepäck verstauen Sie in verschiedenen Taschen, die Sie am Lenker, am Rahmen oder an der Sattelstütze Ihres Bikes befestigen. Da die Tour oft über unbefestigte Wege führt, kommen große Taschen an der Sattelstütze nicht infrage. Achten Sie darauf, das Gewicht gleichmäßig zu verteilen, da es sonst zu Balanceschwierigkeiten und damit zu Stürzen kommen kann.

Wie bereite ich mich als Anfänger auf die erste Tour vor?

Informieren Sie sich vorab genau über die Route und laden Sie sich die Tour auf einem Fahrradcomputer oder Smartphone herunter. So behalten Sie unterwegs die Orientierung, sollten Sie mal kein Netz haben. Ganz wichtig: Schätzen Sie das Weg-Zeit-Verhältnis realistisch ein. Achten Sie besonders auf das Höhenprofil der Strecke: Höhenmeter kosten deutlich mehr Zeit und Energie! Bevor Sie Ihre Reise antreten, sollten Sie Ihr Fahrrad unbedingt auf Mängel überprüfen. Auch empfiehlt es sich, vorab mit dem Rad zu trainieren und es passend einzustellen. So beugen Sie Pannen und Verletzungen vor. Als Schnuppertour eignet sich der sogenannte Overnighter: Bei zwei Tagen Fahrt mit einer Übernachtung lernen Sie, sich selbst und Ihre Fitness einzuschätzen. Viel Spaß!