



**Naturfreunde  
Amstetten**

[www.amstetten.naturfreunde.at](http://www.amstetten.naturfreunde.at)  
ZVR 137980408

## Radtouren 2025

Obligatorisch für alle Touren

- **Ausrüstung:**
  - Geeignete Räder – Crossbike, Gravelbike, Mountainbike, E-Bike (Cross/Mountain)
  - Helmpflicht (passender Fahrradhelm)
  - Schutzbrille (Sonnenbrille) und Radhandschuhe sind ebenfalls Pflicht
  - Radschuhe oder festes geeignetes Schuhwerk wird empfohlen
  - Radkleidung – Radhose und Funktionsshirt wird empfohlen
  - Regenschutz und warme Jacke sind in Rucksack oder Packtasche mitzubringen
  - Ausreichende Getränke (2 Radflaschen) und Snacks wie Müsliriegel sind mitzubringen
  - Ersatzschlauch (in passender Größe und mit richtigem Ventil) wird empfohlen
  
- **Kondition und Können:**
  - Wir fahren auch auf Schotter-, Wald- und Forstwegen, daher ist ein sicherer Umgang mit dem Fahrrad wichtig. Wenn notwendig wird vor oder während der Ausfahrt ein kurzes Fahrtechniktraining durchgeführt.
  - Man sollte Kondition für eine 4-5stündige moderate Ausfahrt mitbringen.  
Moderat = 40-50 km, 300-500 hm, durchschnittlich 12-15 km/h
  
- **Gruppengröße:**
  - Es können sich 8 Teilnehmer:Innen anmelden
  
- **Radcheck:**
  - Vor jeder Ausfahrt wird ein technischer Radcheck durchgeführt.
  
- **Was ist noch wichtig:**
  - Achtet auf den Luftdruck in den Reifen – Mountainbike ca. 2-3 bar, Cross-und Gravelbike ca. 3-5 bar und E-Bike ca. 2,5-4 bar
  - Das Tempo der Ausfahrt wird vom Guide vorgegeben und entsprechend der konditionellen Möglichkeiten der Teilnehmer:Innen angepasst. Bergauf wird das Tempo freigegeben und ein Wartepunkt vereinbart