



**Naturfreunde
Amstetten**

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