

## Ride for Reading!

Alle Teilnehmer der sportlichen einwöchigen Radtour (kein Radrennen!) treffen sich am Vorabend am Startpunkt der Tour. 2017 wird dies am Samstag, 19.8. in Venedig sein. Die Anreise nach Venedig organisiert jeder Teilnehmer selber. Die eigentliche Tour beginnt am Sonntag, 20.8.2017 und endet am darauffolgenden Samstag, 26.8.2017 in Köln. Die Unterkünfte zwischen dem 19.08. und dem 26.08. werden bereit gestellt.

Die Run & Ride for Reading Touren sind ca. 800 km lang. Die jeweiligen Tagesetappen erstrecken sich über Distanzen zwischen 80 und 150 km. Üblicherweise brechen wir morgens nach dem Frühstück zwischen 8.00h und 9.00h zu den einzelnen Tagesetappen auf, die meist gegen 17.00h enden.

Auf den Etappen schließen wir uns zu Gruppen von etwa 8 bis 10 Radfahrern zusammen. Dabei sollten wir darauf achten, dass alle Gruppenmitglieder etwa gleich stark sind. Jede Gruppe verfügt über mindestens ein Navigationsgerät, auf dem die Streckenführung einprogrammiert ist. So ist sichergestellt, dass alle Teilnehmer dieselbe Strecke bewältigen und am richtigen Ziel ankommen.

In der Regel übernachten wir in günstigen Hotels. Dabei teilen sich je nach Art der Unterkunft meist 2 Teilnehmer ein Zimmer. Frühstück gibt es im Hotel, während der Fahrt werden an zwei oder drei Orten zudem Getränke und kleine Snacks (Müsli-Riegel o.ä.) zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer entscheiden, ob ihnen das als Tagesverpflegung reicht. Wer mehr will, sollte einen Beutel mit seiner gewünschten Verpflegung in den LKW deponieren oder unterwegs kurz einkehren. In jedem Fall empfiehlt es sich, die Mittagspause kurz zu halten und die Tageshauptmahlzeit am frühen Abend nach Etappenende einzunehmen.

Die Tour wird von einer angemessenen Anzahl von LKWs und

PKWs begleitet. Diese sorgen zunächst dafür, dass unsere Fahrräder zum Startpunkt der Tour gebracht werden. (Ladeorte in Bonn und 2017 wahrscheinlich bei München). Außerdem transportieren Sie während der Tour unser Gepäck, so dass wir dieses nicht auf dem Fahrrad mitnehmen müssen. Des Weiteren stellen die Begleitfahrzeuge während der Tagesetappen die „Snacks“ bereit. Zudem ermöglichen diese Fahrzeuge, dass notleidenden Radfahrern bei Pannen, Müdigkeit und Verletzungen schnell geholfen werden kann. Bitte beschränkt Euer Gepäck dennoch auf eine (große) Tasche oder einen Koffer pro Teilnehmer!

Die Teilnahme an der Run & Ride for Reading Fahrradtour erfordert eine gründliche Vorbereitung. Diese umfasst die Beschaffung einer guten Ausrüstung und vor allem eines tourtauglichen Fahrrads, d.h. eines Rennrads! Hinweise dazu findet Ihr in der PDF „[Fahrrad und Ausrüstung](#)“. Voraussetzung für die Tourteilnahme ist vorab ein angemessenes Training: Um 800 km in einer Woche problemlos bewältigen zu können, solltet Ihr vorher ein Mindest-Trainingspensum absolvieren: insgesamt 1.500 km, davon fünf einzelne Fahrten von 120 km. Mehr ist natürlich noch besser!