

PRESSEMITTEILUNG



Stuttgart, 08.01.2024

ADFC: Guter Vorsatz Radurlaub!

Nur wenige Tage nach dem Jahreswechsel sind die ersten guten Vorsätze schon über Bord geworfen. Einen Vorsatz, an dem man garantiert festhält, bringt der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) ins Spiel: Wie wäre es mit einem Radurlaub in diesem Jahr? Informationen dazu gibt es auf der Urlaubsmesse CMT mit dem Schwerpunkt Fahrrad- und WanderReisen vom 13. bis 15. Januar in den Messehallen Stuttgart oder direkt vom Fahrradclub. Das Fahrrad ist die Antwort auf die Frage: Wie kann ich gesund, einfach, praktisch und sicher Urlaub machen?

Radreisen und Bikepacking abseits der Straße liegen voll im Trend. Das bestätigt auch das Angebot der Messe Fahrrad- und WanderReisen vom 13. bis 15. Januar im Rahmen der CMT in den Stuttgarter Messehallen. Für Neulinge und erfahrene Radreisende wird dort Beratung, Inspiration und geballtes Wissen geboten. Die Fahrrad- und WanderReisen werden vom ADFC als Messepartner mitorganisiert.

Erlebniskino mit faszinierenden Eindrücken als Inspiration für die nächste Fahrradreise steht dabei auf dem Programm. Zusätzlich wird auf der Bühne alles rund um (e-)Bikes und Equipment verständlich erklärt. Die Fachleute des ADFC Baden-Württemberg stehen an ihrem Stand (Nr. 9F34) für Fragen und Wünsche bereit.

Vorteil: Radfahren ist gesund und macht glücklich

Ein großer Vorteil von Radurlaub ist der Beitrag zur eigenen Gesundheit und der Glücksfaktor, der dabei entsteht. Radfahren ist gut für den ganzen Körper. Es ist eine rückschonende Sportart, die Herz und Kreislauf stärkt. Radfahren befreit zusätzlich die Atemwege und ist gut für die Gelenke. Dazu stärkt die aktive Mobilität auf dem Rad die Muskulatur und führt so laut Studien zu einem längeren und gesünderen Leben.

Vorteil: Radreisen ist einfach mit dem ADFC

Ich habe mich entschlossen, eine Radreise zu machen, aber wie geht's jetzt weiter? Der einfachste und sorglose Weg zur Radreise: Der ADFC bietet fertig

**ADFC – Allgemeiner
Deutscher Fahrrad-Club**
Landesverband Baden-
Württemberg e. V.
Reinsburgstr. 97
70197 Stuttgart

Ansprechpartner:
Nina Schaal
Projektmanagerin
Tourismusmarketing
Tel.: 0711 / 5047 9414
Nina.Schaal@adfc-bw.de

Julia Gründel & Thomas
Güthle
Koordination radspaß
Tel.: 0711 / 5047 9413
info@radspass.org

Tobias Husung
Referent Kommunikation &
Öffentlichkeit
Tel.: 0711 / 5047 9417
presse@adfc-bw.de

organisierte Radreisepakete in Baden-Württemberg an, egal ob mit Tourenrad, Pedelec, Mountainbike oder Rennrad. Nur die Schwierigkeit und das gewünschte Datum müssen gewählt werden, und schon geht es ohne Planungsstress auf Tour.

Wer die Planung lieber selbst in die Hand nimmt, kann gut in Bett+Bike-Betrieben übernachten. Dieses Siegel bekommen ADFC-geprüfte Unterkünfte, die Radreisenden besondere Services bieten. Für jeden Anspruch ist etwas dabei, vom Camping bis zum Premium-Wellnesshotel.

Vorteil: Radreisen ist praktisch mit richtiger Vorbereitung

Mit der richtigen Vorbereitung ist die nächste Radreise auch praktisch und sicher. Der ADFC gibt Tipps dafür, dass nichts Wichtiges daheim vergessen wird. Je nach Vorerfahrung und Trainingsstand sollten sich Reiselustige auch sportlich mit dem richtigen Training auf die Reise vorbereiten.

Für Neulinge und Sicherheitsbewusste bietet der ADFC Fahrsicherheitstrainings für Pedelecfahrende an. Bei dem Projekt „radspaß“ trainieren Kleingruppen im geschützten Raum Fahrtechnik, Koordination und Reaktionsfähigkeit. Ein Kurs dauert drei bis vier Stunden. Weitere Informationen gibt es unter radspass.org.

Jetzt steht der nächsten Radreise nichts mehr im Wege.

Zusatzinformationen für Redaktionen:

- [Veranstaltungsankündigung der CMT & Fahrrad- und WanderReisen 2024](#)
- [ADFC-Artikel zu Gesundheitsfaktoren des Radfahrens](#)
- Die [ADFC-Checkliste fürs Packen vor der Radreise](#)
- Für Bildieranfragen gerne bei presse@adfc-bw.de melden, Copyright ADFC Baden-Württemberg
- Gerne kann während der Messe Fahrrad- und WanderReisen ein Interview oder Hintergrundgespräch mit [Expert*innen des ADFC Baden-Württemberg](#) am Stand Nr. 9F34 organisiert werden. Kontaktperson dafür ist Tobias Husung unter presse@adfc-bw.de oder 0711/50479417

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. (ADFC) vertritt bundesweit die Interessen der Alltags- und Freizeitradler*innen. Der 1979 in Bremen gegründete Verein hat mehr als 230.000 Mitglieder aller Altersstufen, davon mehr als 28.000 in Baden-Württemberg. Über 800 Aktive in rund 65 Kreis- und Ortsverbänden im Land setzen sich ehrenamtlich im ADFC Baden-Württemberg ein. Schwerpunkte des ADFC sind

- Verkehrspolitik
- Verkehrspädagogik
- Radtourismus, Radreisen, Bett+Bike
- Technik, Sicherheit, Service
- Verbraucherschutz, Fahrraddiebstahlschutz
- Gesundheitsvorsorge