



Die ultimative Freiheit auf zwei Rädern erleben? Selbst bestimmen, wo man schläft, wie lange man unterwegs ist und welcher Route man folgt - das sind nur einige der Gründe warum Reisen mit dem Rad sich immer größerer Beliebtheit erfreuen.



© Klaus Görden

Bikepacking mit voller Ausrüstung © Vaude

Bikepacking Basics - Eine Einführung in die wunderbare Welt des Radreisens abseits befestigter Wege

Wie definiert sich Bikepacking?

„Bikepacking verbindet die wunderbaren Aspekte des Radreisens mit minimalistischem Camping und dem Nervenkitzel des Radfahrens abseits asphaltierter Radwege und Straßen.“

Bikepacking steht für eine abenteuerliche Art der Radtour. Ob eine mehrwöchige Tour in einem fremden Land, eine Alpenüberquerung oder eine spontane Zweitagestour mit Übernachtung im Zelt ([Overnighter](#))- Jeder hat eine ganz eigene Vorstellung von Freiheit und Abenteuer - Bikepacking ist daher vor allen Dingen das, was man draus macht.



Bikepacking ist ein schnell wachsendes Segment des Radsports. Es bringt neue Fahrer in den Sport und auf das Rad und hilft erfahrenen Fahrern neue Wege und Möglichkeiten zu finden, die sie auf ihren Fahrrädern erkunden können. Bikepacking hat zudem neue Routen, Events, Bikepacking-spezifische Fahrräder, Komponenten, Ausrüstung und vieles mehr geschaffen.

Was genau sind die Unterschiede zu klassischen Radreisen?

Während herkömmliche Radreisen in der Regel aus Fahrten auf befestigten Straßen und Radwegen bestehen, beinhaltet Bikepacking Geländefahrten auf Feld- oder Schotterstraßen oder auf schmalen Trails und Waldwegen.

Ein Bikepacking-Fahrrad muss daher in der Lage sein die verschiedenen Streckeneigenschaften zu bewältigen und gleichzeitig komfortabel und wendig zu bleiben.

Agilität, Minimalismus und Gewichtsoptimierung stehen beim Bikepacking stark im Fokus. Das ist nicht weiter verwunderlich und erfüllt einen pragmatischen Zweck.

Zum einen bietet ein leichteres Ausrüstungs-Setup und eine optimierte Gewichtsverteilung ein besseres Handling des Fahrrads. Zum anderen ist es beim Reisen durch abgelegene Gegenden, engen Waldwegen oder steilen Bergpässen, nicht ungewöhnlich, dass das Rad abschnittsweise getragen werden muss, weil ein Baum den Weg versperrt oder ein Geröllfeld überquert werden muss.

Ein weiterer Unterschied zu herkömmlichen Radreisen liegt daher im Transport des Gepäcks und in der Anbringung der speziellen Bikepacking-Taschen am Fahrrad.

Während Radreisende ihre Habseligkeiten in der Regel in großen Packtaschen transportieren, die an (Gepäck) Trägern am Vorder- und Hinterrahmen des Fahrrads befestigt werden, verstauen Bikepacker ihre Kleidung und Ausrüstung in einer Reihe von kleineren Spezialtaschen, die an Lenker, Sattelstütze, Rahmen und/oder Gabel des Fahrrads geschnallt werden.



Auch auf Schotter © Vaude

Die Wahl des richtigen Fahrrads

Das „richtige“ Fahrrad fürs Bikepacking sollte geländetauglich sein und Gepäck tragen können. Mountainbikes, Trekkingräder, Cyclocrosser oder Gravelbikes sind daher prädestiniert für den Einsatz bei einer Bikepacking-Tour.

Um mit dem Bikepacking zu starten, muss man sich nicht sofort ein neues Rad anschaffen. Radsportfreunde haben oftmals bereits ein Fahrrad, das sich ohne weiteres für das Bikepacking eignet.

Eine bequeme Sitzposition ist das A und O wenn es um das Radreisen geht. Vor der ersten Ausfahrt sollte daher auf die richtige Einstellung (Sattelhöhe, Lenkerposition etc.) des Fahrrads geachtet werden.

Auch wenn Bikepacking im Vergleich zu traditionellen Radreisen mit reduziertem Gewicht betrieben wird, sollte bei der Wahl des Fahrrads ein Augenmerk auf das zulässige Gesamtgewicht geworfen werden. Ein beladenes Bike inklusive Fahrer kann schnell an die 100Kg und mehr erreichen. Das maximal zulässige Gewicht ist hauptsächlich von der Laufrad - Reifen Kombination und der Rahmengenometrie abhängig. Wie hoch dieses Gewicht ist erfährt man in den Unterlagen seines Rades oder auf der Webseite des Herstellers.

Tipp: Man sollte vor der Fahrt unbedingt darauf achten den Reifendruck an das höhere Gewicht anzupassen!



Bikepacking Taschen

Klassische, großvolumige Gepäckträgertaschen, die üblicherweise für Radreisen verwendet werden, bieten viel Stauraum und Platz für allerlei Kleidung und Ausrüstung. Es passiert daher schnell, dass das Rad überladen und somit behäbig und schwer navigierbar wird.

Bikepacking Taschen sind leichter und kleiner. Schon alleine deshalb ist man dazu gezwungen sich auf das Nötigste zu beschränken.

Wird von einem klassischen [Bikepacking-Setup](#) gesprochen, beinhaltet dies Set in der Regel:

- **eine Satteltasche** (Seat Bag);
- **eine Lenkertasche** (Lenkerrolle / Handlebar Bag);
- **und einer Rahmentasche** (Frame Bag)



Auf Bikepacking Tour © Vaude

Zusätzliches Packvolumen wird durch diverse Zubehörtaschen (Accessory Bags) geschaffen. Hierzu zählen z.B. kleinere Oberrohrtaschen, Vorbautaschen und Gabeltaschen. Viele Bikepacker nutzen auch Rucksäcke oder Hüfttaschen um zusätzlichen Stauraum zu generieren. Wasserdichte Packsäcke dienen dazu, Kleidung oder Ausrüstung vor Nässe zu schützen.

Neben dem geringeren Gewicht bieten Bikepacking Taschen zudem den Vorteil, dass für deren Anbringung am Fahrrad keine Gepäckträger notwendig sind. Die Spezialtaschen werden mithilfe von Gurten /



Klettverschlüssen angebracht und können so an nahezu jeder Rahmengeometrie befestigt werden.

Anfänger Tipp: Wie auch bei der Wahl des Fahrrads, muss es zu Anfang nicht die Profiausrüstung sein. Wenn Anfänger in die Welt des Bikepackings hereinschnuppern möchten, lässt sich mit einfachen Mitteln ein praxistaugliches Transportsystem zusammenstellen. Wasserdichte Packsäcke können hierfür mit Expandern oder ähnlichen Bändern direkt am Lenker oder unter dem Sattel befestigt werden. Mit wenigen Handgriffen entsteht so ein Transport Setup, das für die erste Tour vollkommen ausreichend ist. Ein Rucksack ist die ideale Ergänzung um den Stauraum zu erweitern und ist in fast jedem Haushalt bereits vorhanden.

Bikepacking Ausrüstung

Die Ausrüstung beim Bikepacking ist ein sehr individuelles Themengebiet. Abhängig von der Länge der geplanten Tour, den Witterungsbedingungen, der Art und Weise zu übernachten und den persönlichen Vorlieben, fallen die Packlisten sehr unterschiedlich aus.

Nachfolgend sind einige Basisausrüstungsgegenstände aufgelistet, die bei einer mehrtägigen Bikepacking Tour mit Übernachtung im Zelt vorhanden sein sollten:

Schlafsystem

Üblicherweise bestehend aus Zelt, einem Schlafsack und einer Schlafmatte. Ultraleicht-Bikepacker schwören auf leichte [Tarps](#) oder [Biwak Säcke](#), um das Gewicht des Schlafsystems maximal zu reduzieren.

Fahrradausrüstung

Beleuchtung, Helm, Schutzbleche, Klingel und natürlich die Bikepacking Taschen sind Ausrüstungsgegenstände, die in diese Kategorie fallen.

Kleidung

Neben Fahrradkleidung wie Radhose, Jacke, Trikot, Brille, Handschuhe und ggf. Regenbekleidung gehört auch die sogenannte Lagerkleidung mit in die Taschen.

Kochausrüstung

Wenn Selbstversorgung geplant ist, darf ein leichter Gaskocher mit entsprechendem Geschirr und Besteck nicht fehlen.

Hygieneartikel und Erste-Hilfe-Ausrüstung

Zahnbürste, Zahnpasta und Toilettenpapier stellen die Basisausrüstung dar. Medikamente, Mückenspray, Sonnencreme und ein Erste-Hilfe-Set sollten ebenfalls immer mit an Bord sein.

Werkzeuge und Ersatzteile

Wer unterwegs einmal eine Panne hatte, der weiß, wie wichtig es ist das passende Werkzeug dabei zu haben. Ein Multitool ist hier ein praktischer Helfer, der viele gängige Werkzeuge enthält. Ein Reifenflick-Set inklusive Reifenheber sowie eine Luftpumpe sind Standardwerkzeuge und sollten einen festen Platz in den Taschen haben. Zusätzlich können noch bedarfsabhängig Ersatz und Verschleißteile, wie Bremsbeläge, Schaltzüge oder



Kettenglieder, mitgenommen werden.

Nahrungsmittel und Flüssigkeit

Die Belastung für unseren Körper beim Bikepacken ist nicht zu unterschätzen. Zusätzlich verbrauchte Energie und verloren gegangene Flüssigkeit müssen dem Körper regelmäßig wieder zugeführt werden. Neben den Mahlzeiten für abends sollten daher energiereiche Snacks (Energieriegel, Nüsse, Trockenobst) und ausreichend Wasser eingepackt werden. Eine gewichtssparende Vorgehensweise ist es, nicht alle Vorräte mitzuführen, sondern seine Route so zu planen, das Nahrungsmittel und Getränke regelmäßig nachgekauft werden können.

Sonstiges

In dieser Kategorie ist viel Platz für individuelle Bedürfnisse und Ausrüstungsgegenstände. Eine Stirn -bzw. Taschenlampe, Ersatzbatterien, die Lieblingssandalen oder ggf. eine Kamera sind nur einige der Gegenstände, die zusätzlich mitgenommen werden können. Auch wenn es schwerfällt, es sollten jedoch immer der minimalistische Anspruch und ein möglichst geringes Gewicht im Fokus stehen.

Bereit für das erste Bikepacking Abenteuer?

Bikepacking ist eine wunderbare Sportart, um gleichzeitig Nervenkitzel, Natur, Camping, Einsamkeit und Fahrradfahren zu erleben.

Jeder, der Bikepacking gerne einmal ausprobieren möchte, sollte sich anfangs nicht von neuen Begrifflichkeiten oder umfangreichen Packliste abschrecken lassen. Oftmals reichen schon wenige, bereits vorhandene Gegenstände, um das erste Bikepacking Abenteuer in die Tat umzusetzen.

Wenn man dann einmal der Faszination Bikepacking erlegen ist, kann immer noch in Fahrrad und Ausrüstung investiert werden.

Das beste Mittel zur Befriedigung der Neugierde und zur Beseitigung von Unsicherheiten ist - MACHEN! Nach dem „Trial-and-Error Prinzip“ findet man mit der Zeit ziemlich gut heraus, was einem wichtig ist und was man dafür benötigt. Der Spaß und die Freude an dem, was man tut, sollte dabei immer im Vordergrund stehen!

Happy Bikepacking

