

Das Tempo sei mässig. Man bedenke, dass man „Wanderfahrer“ ist, der Land und Leute kennen lernen will und nicht mit der Nase auf der Lenkstange dahinrast. Besonders verkehrt ist es, Steigungen in beschleunigtem Tempo zu nehmen, dabei womöglich den Atem anzuhalten oder sich vorn überzulegen. Vom hygienischen Standpunkt ist es durchaus ratsam, das Rad hie und da bergauf an der Hand zu führen. Die kurze Erholung ist nicht nur für das vom Satteldruck befreite Gesäss, sondern auch für die anderen Muskeln wohlthätig und vorteilhaft. Beim Bergabfahren gilt die besonders zu beherzigende Regel: „Fahre nie einen Berg schnell hinab, dessen Verlauf du nicht übersehen kannst!“ Auch dürfen die Füsse bei abschüssiger Bahn nie die Pedale verlassen. Fahren mehrere Personen zusammen, so halte man auf genügenden Abstand.

Als oberster Grundsatz der Diät gilt: „Weiche nie zu sehr von deiner gewöhnlichen Lebensweise ab!“ Man glaube nicht, weil man körperlich tüchtig arbeitet, dass man nun immerfort essen müsse. Vor allem meide der Fahrer vor, auf, am besten auch nach der Fahrt alkoholische Getränke: Bier, Wein, Schnaps. Der kurzen Anregung folgt eine um so grössere Erschlaffung, die den Gebrauch der Muskeln und Sinne schwer beeinträchtigt. Manchmal befällt den Fahrer ein plötzlicher Heisshunger oder ein grosses Schwächegefühl; er führe deshalb eine „eiserne Portion“, aus etwas Obst und guter Schokolade, mit sich.

Nach dem Mittagmahl ruhe man — besonders bei Hitze — 1 bis 2 Stunden. Abends meide man warme Mahlzeiten; kalter Aufschnitt, Obst, Milch sind als Abendbrot für den Körper weit zuträglicher. Mit dem Genuss kalter Getränke sei man vorsichtig. Wenn der Körper nicht bald wieder in Bewegung kommt, sind sie oft Veranlassung zu heftigen Magenkatarrhen. Laue Getränke, etwa Thee, Kaffee, Milch, sind in solchen Fällen vorzuziehen, sie erfrischen die Nerven auch in höherem Masse. Bei grosser Hitze ist Citronenwasser ohne Zusatz von Zucker ein vorzügliches durststillendes Mittel. Rauchen ist natürlich während der Fahrt zu unterlassen, da es bei beschleunigtem Atmen noch nachteiliger wirkt als sonst.

Ein grosses Gewicht legt man auf die Hautpflege. Schweiss und Staub setzen der Haut arg zu, Grund genug, um ihr die sorgsamste Pflege zu teil werden zu lassen. Kalte Waschungen des ganzen Körpers sind vorzügliche Erfrischungs- und Abhärtungsmittel.

Zur Vervollständigung seines Reisegepäcks hat der Wanderfahrer natürlich mitzunehmen: Nachthemd, dünne Pantoffeln, Seife, Haar-, Zahn- und Kleiderbürste, Knöpfe, Nadel und Zwirn; für den Fall eintretender Verletzungen oder Unglücksfälle Verbandmaterial, etwa Kompresse mit Verbandwatte-Auflage, wasserdichten Umschlag und lange Rollbinde mit Sicherheitsnadel.