

Das Verhalten des Wanderfahrers gegen sich selbst.

Zu einem dauernden Wohlbefinden auf längeren Reisen gehört unstreitig ein aufmerksames Verhalten gegen sich selbst. Um den Anstrengungen, die eine grössere Tour mit sich bringt, gewachsen zu sein, benutze man vorher seine freie Zeit gehörig zu längeren Radfahrten und übe sich im Befahren kleinerer Berge.

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 dahintrast. 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 hier 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.

Auch in der Diät hat der Radfahrer einige wichtige Regeln zu beachten. Als oberster Grundsatz gilt: „Weiche nicht 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