#### **Presseinformation**

**Was beim Radfahren wichtig ist**

**Gut ans Ziel kommen – mit der richtigen Flasche**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bei Ausflügen, Touren und Reisen mit dem Fahrrad wird häufig der Bedarf an Getränken unterschätzt. Bereits ab einer halben Stunde Fahrt braucht der Körper Flüssigkeit, sagt der Landesverband Baden-Württemberg des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e.V., kurz: ADFC. Am besten aus leichten und stabilen Plastikflaschen. Denn Glasflaschen, so der ADFC, bergen bei der Fahrt auf dem Rad verschiedene Gefahren.**  In Deutschland gibt es rund 84 Millionen Fahrräder[[1]](#footnote-1), rechnerisch also eines pro Einwohner, Tendenz steigend. Das Fahrrad gehört nach dem Auto zum zweitbeliebtesten Verkehrsmittel[[2]](#footnote-2), auch für den Urlaub wird der Drahtesel gerne genutzt: So machten in 2023 hierzulande 3,6 Millionen Personen eine Radreise mit mindestens drei Übernachtungen[[3]](#footnote-3). Bei einem Ausflug mit dem Fahrrad muss aus Platzgründen das Gepäck gut gewählt sein.  **„Auftanken“ laut ADFC bereits nach 30 Minuten**  Vor allem „sollten genügend Getränke bei der Fahrt mitgeführt werden, damit der körpereigene Flüssigkeitshaushalt immer wieder aufgefüllt werden kann“, rät Tobias Husung, Pressesprecher des ADFC Landesverbands Baden-Württemberg. „Die Versorgung mit Flüssigkeit ist essentiell bei jeder Fahrradtour“. Denn, so der ADFC-Sprecher weiter: „Radfahren ist ein Ausdauersport und durch das Schwitzen verliert der Körper große Mengen an Flüssigkeit. Bereits ab einer halben Stunde Fahrt sollte dem Körper deswegen von außen Flüssigkeit zugeführt werden.“ An heißen Sommertagen gilt sogar, alle 15 bis 30 Minuten bis zu einem viertel Liter Flüssigkeit zu trinken, selbst wenn kein Durstgefühl vorhanden ist.  **Auf Getränke in Glasflaschen besser verzichten**  „Glasflaschen schaffen bei der Fahrt auf dem Rad verschiedene Gefahren“, sagt Tobias Husung und führt aus: „Sie können bei Stürzen zu Bruch gehen und zu schweren Verletzungen führen. Zusätzlich können sie bei der Fahrt auf der Fahrbahn zerbrechen und so Mitradelnde oder andere Verkehrsteilnehmer durch Scherben gefährden.“ Die Gefahr besteht beispielsweise auch beim Ausflug mit dem Fahrrad an den Baggersee. „Glasscherben führen immer wieder zu Unfällen“, berichtet Martin Holzhause, Sprecher der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG). Oder im Wald. Dort sind selbst die natürlichen Bewohner gefährdet, Kathrin Klein, Försterin vom Forstbezirk Schönbuch bei Stuttgart, der zum Staatswald Baden-Württemberg gehört, erklärt: „Selbstverständlich können sich auch Wildtiere an den Scherben verletzen, insbesondere dann, wenn den Glasscherben der Geruch von etwas Essbarem anhaftet“.  **Plastikflaschen sind das Mittel der Wahl**  Tobias Husung empfiehlt: „Plastikflaschen sind eine gute Alternative, um Getränke auf dem Rad zu transportieren. Sie können in einer Getränkehalterung, in einem Korb oder im Rucksack gut mitgeführt werden.“ Nicht bei jedem Getränkehalter müssen die passenden Flaschen gekauft werden, mittlerweile gibt es auch Ausführungen, in denen handelsübliche 1,5 Liter PET-Flaschen sicher mitgenommen werden können. Auch Martin Holzhause vom DLRG sieht in Plastikflaschen die richtige Getränkeverpackung für unterwegs: „Auf jeden Fall. Das Risiko einer Schnittwunde geht insbesondere von Glasflaschen aus.“  Wer sich für die bruchsicheren Plastikflaschen entscheidet, trifft auch eine nachhaltige Wahl. Denn bereits bei Herstellung und Transport sparen die Plastikflaschen aufgrund ihres niedrigen Schmelzpunktes und geringen Gewichts gegenüber Glas jede Menge Energie ein. Und ordentlich entsorgt, lassen sich die gebrauchten PET-Flaschen gut wiederverwerten. Mit Plastikflaschen kommen also weder Durst und Körper zu kurz noch Scherben unter die Räder. | **Kontakt**  Claudia Wörner  yes or no Media GmbH  Vor dem Lauch 4  70567 Stuttgart  Deutschland  [www.yes-or-no.de](http://www.yes-or-no.de)  Tel + 49 711 758589 00  presse@yes-or-no.de  Zeichen: 3.942 |

**Bild**



*Leicht, bruchsicher und nach Gebrauch wiederverwertbar: PET-Flaschen eignen sich ideal, um sich bei Fahrradtouren mit Flüssigkeit zu versorgen. Das sagt auch Tobias Husung, Pressesprecher vom Landesverband Baden-Württemberg des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e. V. (ADFC): „Plastikflaschen sind eine gute Alternative, um Getränke auf dem Rad zu transportieren.“*

*(Quelle: ALPLA)*

**Über „Plastic is fantastic“**

Bei „Plastic is fantastic“ geht es um die Beziehung zwischen dem Menschen und einem der elementarsten Bausteine der Zivilisation: Kunststoff. Die Initiative will mit sachlichen Beiträgen die Wertschätzung erreichen, die dem vielseitigen Material angemessen ist.

Der österreichische Spezialist für Kunststoffverpackungen Alpla hat „Plastic is fantastic“ ins Leben gerufen – weil das Unternehmen an den Wertstoff glaubt. So engagiert sich Alpla bereits in der dritten Generation für nachhaltige Verwertungslösungen und ist darüber hinaus Pionier bei der Entwicklung neuer Bio-Kunststoffe.

Was Plastik so fantastisch macht, zeigt auch unsere Website ["Plastic is fantastic"](file:///\\192.168.178.113\yon\Projekte%20in%20Arbeit\Alpla\2861_1%20ALPLA%20pif%20Landingpage%20Umsetzung\Inhalte%20Landingpage\Beiträge\Radfahren%20mit%20PET\3141_1%20Alpla%20pif%20Eierkarton%20Text%20final%20250303.docx).

1. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/154198/umfrage/fahrradbestand-in-deutschland/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://de.statista.com/infografik/9162/nutzung-von-verkehrsmitteln-in-deutschland/ [↑](#footnote-ref-2)
3. https://de.statista.com/statistik/daten/studie/687171/umfrage/radreisende-in-deutschland/ [↑](#footnote-ref-3)