

PROGRAMM

HERMANN-EHLERS-BILDUNGSWERK | OLDENBURG

"Politik auf zwei Rädern"

**1250 Kilometer Spurensuche für Motorradfahrer:
Konrad Adenauers Europa und Cadenabbia**



Der Weg nach Europa war hart und steinig. Erst zwei im Herzen Europas begonnene Weltkriege brachten die Europäer zur Vernunft, angeführt – und manchmal auch angetrieben – von Konrad Adenauer, der mit der Aussöhnung mit Frankreich und Charles de Gaulle den Weg für ein geeintes Europa ebnete.

Meist gepflegte Straßen führen heute durch unser modernes Europa, die Schlagbäume sind meist Geschichte. Doch der Hauch der Geschichte trägt den Duft von Straßenstaub. Den möchten wir mit Ihnen atmen – auf dem Motorrad! Dass Politische Bildung mitunter eine staubige, keineswegs aber eine angestaubte Angelegenheit ist, zeigt unter dem Motto "Politik auf zwei Rädern" unsere Tour durch die wichtigsten Europa-Stationen Konrad Adenauers.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten seit mindestens drei Jahren einen Motorradführerschein besitzen und geübte Fahrer sein. Bitte beachten Sie, dass die Tagesstrecken bei durchschnittlich 450 Kilometern liegen, was hohe Anforderungen an Kondition und fahrerisches Können voraussetzt. Zur Sicherheit und für den Gepäcktransport begleitet uns ein Kleinbus mit Motorradhänger.

- Termin:** So., 16. Mai 2010, bis Do. 20. Mai (bzw. Sa., 22. Mai 2010)
- Tagungsorte/
Stationen:** Wesseling, Hambacher Schloss, Maginot-Linie, Straßburg, Cadenabbia, ggf. Speyer, Wesseling
- Referenten:** Prof. Dr. Bernhard Vogel, Ministerpräsident a.D., Ehrenvorsitzender der Konrad-Adenauer-Stiftung
Dr. Hans-Gert Pöttering MdEP, Präsident des Europäischen Parlaments a.D. und Vorsitzender der Konrad-Adenauer-Stiftung
Dr. Gerhard Wahlers, Stv. Generalsekretär der K.-Adenauer-Stiftung
Dipl.-Kfm. Ralph M. Schmuhl, Ges. für Wehr- und Sicherheitspolitik Oldb.
Heinz-Gerd Lenssen, Prokurist i.R., Bremer Landesbank
Dr. Ludger Gruber, KAS Eichholz, u.a.
- Tagungsbeitrag:** 320 Euro (bis Do.)/390 Euro (bis Fr.)/436 Euro (bis Sa.)
beinhaltet Honorare, Mahlzeiten und Übernachtungen (auf der Reise z.T. im DZ)
Getränke für Motorrad und Besatzung tragen die Teilnehmer selbst
- Tagungsleitung:** Dr. Ludger Gruber/Dr. Stefan Hofmann/Assistenz: N.N.
- Organisation:** Hermann-Ehlers-Bildungswerk Oldenburg der Konrad-Adenauer-Stiftung e. V., Kurwickstr. 8/9, 26122 Oldenburg, Tel. 0441/2051799-0, Fax 0441/2051799-9
Email: kas-oldenburg@kas.de, Homepage: www.kas-oldenburg.de
- VA-Nummer:** B26-160510-1

Programm

(Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 16. Mai 2010

Fahrtzeit ca 3:39 h

Reisezeit ca.: 4:30 h

Strecke Tag: 339 km

Km gesamt: 339

Sonntag, 16. Mai 2010

- 9.00 Uhr Treffpunkt in Oldenburg am Olantis-Parkplatz (Hunte-Seite)
- 9.15 Uhr Abfahrt nach Wesseling über Cloppenburg, ZwischenTreffpunkt: Sage (Tankst.)
- ca. 11.30 Uhr Rast in Hörstel
- ca. 12.30 Uhr Weiterfahrt nach Wesseling
- Bis 15.00 Uhr Anreise aus Oldenburg bis Wesseling

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Oldenburg – Wesseling	339	3:20 (Planer) 4:30 (mit Rast)	339

- 15.00 Uhr Bezug der Zimmer
- 15.30 Uhr **Begrüßungskaffee**
Ort: Schloss Eichholz, Konrads, Sonnenterasse
- 16.00 Uhr **Einführung ins Seminarthema**
Referent: Dr. Ludger Gruber, KAS Eichholz
- 16.30 Uhr **Sicher durch Europa: So bleiben wir auf der Spur (Profitipps)**
*Referentin: Oberfeldwebel Anke Engels, Eskorte-Spitzenfahrerin
3./Feldjägerbataillon 252 - Bonn*
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **Konrad Adenauer: Europäische Stationen**
Hambacher Schloss/Maginot-Linie/Strassburg/Cadenabbia
Eine bebilderte Route...
Referent: Dr. Stefan Hofmann/Dr. Ludger Gruber, KAS
- anschließend: Bikerlatein bei Konrads

Montag, 17. Mai 2010

Fahrtzeit ca 5:28 h
Strecke Tag: 423 km

Reisezeit ca.: 7:45 h
Km gesamt: 763

7.00 Uhr Frühstück

8.00 Uhr **Highway to Europe I:
Auf der Autobahn durch deutsch-französische Streitlandschaften**

9.00 Uhr **Kurze Rast** beim Moseltal-Aussichtspunkt auf der A61 bei
Winningen (optional)

evtl. Rast/Tankstopp auf BAB-Raststätte Hunsrück-West

Weiterfahrt auf der A61 bis **Kreuz Mutterstadt**

A 65 bis **Ausfahrt Neustadt - Süd (13)**

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
KAS Eichholz - Neustadt	242	2:45 (Planer) 3:00 (+ Tanken)	581

Fahrt zum Hambacher Schloss (ausgeschildert)

12.00 Uhr Mittagsgespräch
Das Hambacher Fest 1832: Meilenstein auf dem Weg nach Europa
mit Ministerpräsident a.D. Prof. Dr. Bernhard Vogel
Ehrenvorsitzender der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.

Ort:

Restaurant Hambacher Schloss 1832
67434 Neustadt an der Weinstrasse
T.: 06321 9597880 – F.: 06321 9597885
www.hambacherschloss.eu
veranstaltungen@hambacherschloss.eu

13.30 Uhr Weiterfahrt nach Strasbourg (B38) über Wissembourg



Tankstopp in Edenkoben

Ca. 14.00 Uhr **Grenzübergang** in Wissembourg nach Frankreich

Weiterfahrt nach Hatten

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Neustadt - Hatten	86,4	1:32 (Planer) 2:00 (Tanken)	667.4

15.15 Uhr

„Die Maginot-Linie“

Besichtigung und Führung der Casemate Esch

<http://www.lignemaginot.com/menu12/indexde.htm>

Referent: J. Heintz

Ort: Casemate Esch,

An der D28, ca. 3-4 km nach dem Ortsausgang (östlich) von Hatten
(nördlich der Straße)

16.30 Uhr

Weiterfahrt nach Strasbourg

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Hatten - Strasbourg	55.7	0:46 (Planer) 1:00 (KAS)	723,1

17:30 Uhr

Ankunft am Europaparlament

"Europäisch denken, lokal handeln"

Gespräch mit Dr. Hans-Gert Pöttering MdEP

Präsident des Europäischen Parlaments a.D.

Vorsitzender der Konrad-Adenauer-Stiftung

Europäisches Parlament

Allée du Printemps

BP 1024/F - 67070 STRASBOURG CEDEX

Tel: +33 (0)3 88 17 40 01 - Dienst der Besichtigungen

Fax: +33 (0)3 88 17 51 84

Email: epstrasbourg@europarl.europa.eu

Gegen 18.30 Uhr Weiterfahrt nach Ottrott-le-Haut

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Strasbourg - Ottrott	39.9	0:35 (Google) 0:45 (KAS)	763

anschließend

Abendessen und Übernachtung in Ottrott

Hotel Restaurant "L' Ami Fritz"

8, Rue des Châteaux

F-67530 Ottrott-le-Haut

Tel.: 00 33 (0) 388 95 80 81, Fax:00 33 (0) 388 95 84 85

www.amifritz.com

Dienstag, 18. Mai 2010

Fahrtzeit ca 5:48 h
Strecke Tag: 424 km

Reisezeit ca.: 8:00 h
Km gesamt: 763

7.30 Uhr Frühstück

8.30 Uhr Abfahrt

**Highway to Europe II:
Schengen 2 oder Die Schweiz kommt nach Europa**



Tankstopp auf der Autobahn

Luzern – Altdorf – bis Ausfahrt Göschenen, Richtung **Andermatt**

(Alternativstrecke über Zürich – Lachen – Pass Sattelegg (1190m) – Pass Ibergereg (1406m))



12 Uhr Tanken in Andermatt

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Ottrott - Andermatt	284	3:03	1021,2

Weiterfahrt

Oberalppass
Sedrun – Disentis/Muster – Lukmanier-Pass (1914m) – Blasca – Bellinzona - Lugano – Menaggio – Cadenabbia

Ca. 13.00 Uhr

Mittagessen auf dem Oberalppass

Gasthaus Piz Calmot, Oberalppass, Kanton Uri, Schweiz
http://www.hri.ch/6490-Piz_Calmot
0041 81 9491213
(Dauer 1:30 h)

Ca. 16.30 Uhr: Ankunft in Cadenabbia

19.00 Uhr Abendessen

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Andermatt - Cadenabbia	172	2:37	1216,2

Mittwoch, 19. Mai 2010

Strecke ca. 0 km, Fahrtzeit ca 0 h

Cadenabbia

8.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr **Europas Stellung in der Welt: Ein Ausblick**
Referent: Dr. Gerhard Wahlers, Stv. Generalsekretär der KAS

10.30 Uhr Kaffeepause

11.00 Uhr **Weltmacht Europa? Sicherheitspolitische Überlegungen**
Referent: Dipl.-Kfm. Ralph M. Schmuhl, Gesellschaft für Wehr- und Sicherheitspolitik Oldenburg

12.30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr **„Konrad Adenauer – Ein Gründervater Europas“**
Filmbeitrag

15.30 Uhr **Nachmittag zur freien Verfügung**

19.00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 20. Mai 2010

Strecke ca. 0 km, Fahrtzeit ca 0 h

Cadenabbia

- | | |
|--------------|---|
| 8.00 Uhr | Frühstück |
| 9.00 Uhr | Finanzkrise 2009: Hat Europa seine Lektion gelernt?
Referent: Heinz-Gerd Lenssen, Prokurist i.R., Bremer Landesbank |
| 10.30 Uhr | Kaffeepause |
| 11.00 Uhr | Diskussion und Seminauswertung
<i>Leitung: Dr. Ludger Gruber, KAS Schloss Eichholz</i> |
| 12.30 Uhr | Mittagessen |
| 14.00 Uhr | Seminarende |
| anschließend | Heimfahrt bzw. privater Aufenthalt |

Freitag, 21. Mai 2010

Fahrtzeit ca 7:21 h
Strecke Tag: 590 km

Reisezeit ca.: 9:00 h
Km gesamt: 1809

7.30 Uhr Frühstück

Die Heimfahrt ist frei und nicht Bestandteil des Seminars. Bei Wahrnehmung des Übernachtungsangebotes (DZ) in Speyer fällt ein zusätzlicher Unkostenbeitrag von 46 Euro an. Kosten für Speisen und Getränke zahlen die Teilnehmer selbst.

8.00 Uhr **Abfahrt**
Cadenabbia – Chiavenna – Splügenpass (2113m) –
Splügen – Thusis – Chur

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Cadenabbia - Chur	142	2:45	1358,2

Alternativstrecke Cadenabbia-Chur 176 km, ca 3 h, 3 Pässe:
Malojapass (1815) - Julierpass (2284) - Lenzerheide (1547)

Ca. 10.30 Uhr **Weiterfahrt nach Konstanz**

bei Reichenau auf A13

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Chur - Konstanz	129	1:39	1487,2

13.30 Uhr Mittagessen in Konstanz (Parken am Fischmarkt, alternativ. Bei Sea-Life)

Ort: **Hafenhalle**

Hafenstraße 10

78462 Konstanz

Tel.: 07531 - 21126, Fax : 07531 - 21127



Tanken an der Ortsausfahrt Konstanz

Ca. 18.30 Uhr Ankunft in Speyer

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
---------	-------------	------	-------------



Konstanz - Speyer	281	3:06 (Planer) 3:30 (+ tanken)	1768
-------------------	-----	----------------------------------	------

anschließend Fahrt zum Hotel, Parken und Einchecken
Zum Goldenen Engel
Mühlturmstraße 5-7
67346 Speyer
Tel. (06232) 13 26-0, Fax (06232) 13 26-95
www.goldener-engel-speyer.de

anschließend Spaziergang durch die Fußgängerzone (optional)

Abendessen:
"Hausbrauerei Domhof"
Große Himmelsgasse 6
67346 Speyer
Tel: 06232-6744-0, Fax: 06232-71271
www.domhof.de

Samstag, 22. Mai 2010

Fahrtzeit ca 4:46 h
Strecke Tag: 532 km

Reisezeit ca.: 6:30 h
Km gesamt: 2341

9:00 Uhr

Heimreise der Teilnehmer

Strecke	Etappe (KM)	Zeit	Gesamt (KM)
Speyer - Oldenburg	532	4:46	2341

Mit freundlicher Unterstützung von:



<http://www.touratech.de/>



<http://www.adac.de>

ADAC-Tipps

(Abdruck mit freundlicher Genehmigung des ADAC)

Zu beachten:

Streckenlänge:

Auf die Streckenlänge kommt es an



Die Planung von Reisen und Touren mit dem Motorrad ist in den Zeiten von Navigationssystemen und elektronischen Karten leichter denn je: Bei der Festlegung der Etappenlängen werden aber oft Fehler gemacht.

Motorrad-Reisen und -Touren durch landschaftlich schöne Gebiete stehen für Genuss mit allen Sinnen. Der kann jedoch nachhaltig getrübt werden, wenn bei der Routenplanung die Länge der Tagesstrecke falsch eingeschätzt wird. Für Dr. Christoph Scholl, bekannter Rennarzt und Begleiter von vielen Motorradtrainings, steht eines allerdings fest: „Obwohl es natürlich auf den individuellen Fitness- und Trainingszustand der FahrerIn oder des Fahrers ankommt, überschätzen sich viele und sitzen zu lange im Motorradsattel. Vor allem wenig geübte Piloten überziehen leicht.“

Dass mehr Strecke nicht nur weniger Spaß am Erleben ist, sondern auch ein Sicherheitsrisiko bedeutet, erklärt Doc Scholl: „Die körperliche Belastung des Motorradfahrers liegt generell erwiesenermaßen im Belastungsbereich von Wettkampfsport. Schließlich summieren sich die Ausführung der Fahrmanöver, die Haltearbeit und der Widerstand gegen den Fahrtwind sowie die permanente Aufmerksamkeit und der Stress im Straßenverkehr.“

Im Klartext: Wer zu lange fährt, riskiert nicht nur Aufmerksamkeitsdefizite, die zu fatalen Folgen führen können. Die Herz-/Kreislaufbelastung steigt durch die erhöhte Hormonausschüttung zusätzlich. „Wenn erste Konzentrationsmängel auftreten, muss jedem klar sein, dass er schon zu lange fährt“, dringt Dr. Scholl auf regelmäßige und geplante Pausen. Der zwei Stunden-Rhythmus aus dem Autobereich kann, je nach Motorrad (mit oder ohne Verkleidung), Streckenbeschaffenheit und Wetter, für Motorradler zu lange sein.

Die Faustregel der ADAC-Motorradexperten für die richtige Streckenlänge pro Fahrtag heißt:

- auf Autobahnen maximal 700 Kilometer
- auf Bundesstraßen maximal 450 Kilometer
- auf Landstraßen maximal 350 Kilometer
- im Gebirge mit Pässen maximal 250 Kilometer
- auf Enduro-Strecken mit viel Schotter maximal 200 Kilometer

Fahrerinnen und Fahrer von Motorrädern und leistungsstarken Rollern sollten unterm Helm Gehörschutz tragen: Nicht nur der Verkehrslärm kann zu erheblichen akustischen Belastungen und Langzeitschäden führen.



Der Motor des eigenen Fahrzeuges und die Abrollgeräusche der Reifen erzeugen schon gehörigen Lärm: Vor allem zusammen mit dem Fahrtwind kann sich eine starke Geräuschkulisse ergeben. Neben der Beeinträchtigung der aktiven Sicherheit durch solchen akustischen Stress und dadurch nachlassender Konzentrationsfähigkeit können Langzeitschäden entstehen. Zu starke Lärmbelastungen führen gerade bei Viel- und Langstreckenfahrern zu dauerhaften Schädigungen des Gehörs.

Eine neue Untersuchung der niederländischen Motorradpolizei hat gar gezeigt, dass bei einem „normalen“ Motorradhelm schon 90 Sekunden bei Tempo 160 genügen können, um bleibende Schäden zu verursachen.

“Bis vor wenigen Jahren hat man sich im Bereich der Helme wenig um den Lärm gekümmert“, weiß denn auch ADAC-Motorradexperte Ruprecht Müller vom Technik- und Testzentrum in Landsberg: „Inzwischen gibt es jedoch Hersteller, die sich um die Geräuschminderung kümmern.“

Dennoch war beim aufwändigen Helmtest des ADAC im letzten Jahr das Geräuschverhalten der getesteten Helme sehr unterschiedlich. Einem mittleren Schalldruckpegel von rund 84 dB(A) bei 100 km/h des leisesten Helms im Test standen schon 92 dB(A) beim zweiten und gar fast 95 dB(A) beim lautesten Helm entgegen. Übrigens: Schon drei dB (A) werden als Lärmverdopplung empfunden.

Die individuelle Obergrenze des noch zu ertragenden Schalldruckpegels ist bei Menschen zwar unterschiedlich, hohe Schalldruck-Belastungen über längere Zeit führen aber unausweichlich zu **akuten Gehörstörungen** bis zu Schwerhörigkeit, Tinnitus oder sogar Taubheit. Langzeitstudien der TU Hannover mit Motorradfahrern haben dies längst eindrucksvoll bewiesen.

Werte aus dem gewerblichen Lärmschutz machen das Problem deutlich. Zonen mit Schalldruckpegeln über 85 dB(A) gelten als Lärmbereiche, für Arbeiten muss Gehörschutz zur Verfügung gestellt werden. Bei Pegeln über 90 dB(A) muss gar zwingend Gehörschutz getragen werden. 85 dB(A) gilt als Bezugsschalldruckpegel, nur bei dem darf acht Stunden gearbeitet werden. Mit steigender Lärmbelastung reduziert sich die Arbeitszeit.

Wer also oft und vor allem lange Strecken unter die Räder nimmt, der sollte zu geeigneten Gehörschützern greifen, die den **Hörpegel auf ein erträgliches Maß reduzieren**. Da die Straßenverkehrsordnung (§ 23 StVO) alle Fahrzeuglenker zwingend verpflichtet, die Aufmerksamkeit für die (Verkehr-)Umwelt nicht zu beeinträchtigen, sind aber nicht alle Angebote in Sachen Gehörschutz für Zweiradpiloten geeignet. Schließlich müssen nicht nur Warnsignale wie ein Martinshorn wahrgenommen werden.

Die beste Lösung sind spezielle, individuell angefertigte **Otoplastiken** (Oto = griechisch Ohr). Diese Lärmstopper sind aus Acryl, Silikon oder Nylon und werden vom Hörgeräteakustiker auf den persönlichen Gehörgang abgestimmt. Obwohl für solche „Ohrenschützer“ ab 50 Euro bezahlt werden müssen, haben sie mehr Vorteile als die starke Dämmung: Neben leichtem Handling und optimalem Tragekomfort halten sie in der Regel mehrere Jahre. Bei einigen Modellen (Preise zwischen 70 und 85 Euro) können sogar verschiedene Frequenzfilter genutzt werden, so dass sie beispielsweise auch für Motorrad-Sport, Holzsägen, Rockkonzerte oder Disko geeignet sind.

Im Motorrad-Fachhandel werden auch waschbare **Langzeit-Ohrenstöpsel mit Wechselfilter** ab 20 Euro angeboten, die bei Stiftung Warentest die gute Note 2,1 erreichten. Dort erhältliche, fertig geformte elastische Ohrstöpsel für Motorradfahrer zum einmaligen oder mehrfachen Gebrauch (ab 3,50 Euro) oder vor dem Gebrauch zu formende **Gehörschutzstöpsel** aus formbarem PU-Dehnschaumstoff (ab 5 Euro) sind günstiger, bieten aber bestenfalls ausreichenden Lärmschutz.

Wer nicht beim Motorrad-Fachhandel oder -Versand kauft, der kann sich vorher über für den Einsatz im Straßenverkehr geeignete Gehörschützer informieren: Das Berufsgenossenschaftliche Institut für Arbeitsschutz (BGIA) hat eine entsprechende Liste heraus gegeben, die vom Institut für Zweiradsicherheit. (ifz) e.V. von Zeit zu Zeit aktualisiert wird und dort angeklickt werden kann: <http://www.ifz.de/download/ifz-PositivlisteStrassenverkehrMoto.pdf>

Essen:

Richtig Essen und Trinken auf Motorradtouren



Sommerzeit, Reisezeit – auch und gerade für Motorradfahrer. Damit Reisen und Touren zum reinen Vergnügen werden, müssen aber nicht nur die Länge der Fahrstrecken richtig gewählt werden: Auch Essen und Trinken unterwegs kann viel zum Wohlbefinden und zur Sicherheit beitragen.

Für Dr. Christoph Scholl, selbst leidenschaftlicher Motorradler, Rennarzt und Begleiter vieler Motorradtrainings, gibt es ein fatales Phänomen: „Unabhängig vom Alter trinken Motorradpiloten zu wenig.“

Vor allem bei warmem Wetter, wenn zur allgemeinen Anstrengung auch noch Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen kommt, muss die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein. Dr. Scholl: „Wenn zu wenig getrunken wird, verdickt sich das Blut. Weil weniger Nährstoffe und Sauerstoff zum Gehirn gelangen, lässt schleichend die Aufnahmefähigkeit und die Konzentration nach.“

Weil das auf dem Motorrad schlimme Folgen haben kann, rät Doc Scholl nicht nur bei den dringend empfohlenen Pausen spätestens alle zwei Stunden zur konsequenten Getränkeaufnahme. Seine Faustregel, die allen „Gewichtsklassen“ der Fahrerinnen und Fahrer gerecht wird: „Pro Stunde sollten es fünf Milliliter Getränk pro Kilogramm Körpergewicht sein.“ Während eine 50 kg-Pilotin also einen viertel Liter benötigt, sollten es bei einem Fahrer mit 90 kg mindestens 0,45 Liter sein. Wer kein „Camel“-Bag mit Trinkschlauch für unterwegs besitzt, sollte für Zwischendurch also geeigneten Nachschub mitführen. Vorher mehr trinken hilft nur bedingt und führt zudem zu vielen Pinkelpausen.

Was auf Reisen und Touren getrunken werden soll, macht Dr. Scholl unmissverständlich klar: „Selbstredend keinen Alkohol und nicht dauernd Kaffee, sondern Wasser, Apfelschorle und ungesüßten Früchtetee.“ Den als Frischespender angepriesenen isotonischen Getränke misst Dr. Christoph Scholl keinerlei bessere Wirkung bei: „Das ist eigentlich reine Beutelschneiderei.“ Gänzlich abraten tut er von so genannten Energy-Drinks verschiedener Rezepturen: „Wer glaubt, damit seine Müdigkeit bekämpfen zu müssen, gefährdet sich und andere.“ Solche „Koffein-Bomben“ könnten in der Hitze gar zu richtigen Aussetzern führen.

Neben regelmäßigem Trinken ist auch das Essen unterwegs für Motorradfahrer eine wichtige Angelegenheit. „Besser öfter, leichte Kost und keine riesigen Portionen“; rät Dr. Scholl zu Müsli, Salaten, Gemüse, Nudeln, Suppen und Obst: „Die Schweinshaxe mit Knödel und Kraut kann am Ziel den Tourentag krönen, unterwegs gegessen aber zu Problemen führen.“ Wer bei den (Essens-)Pausen die freie Natur vorzieht, sollte entsprechende Kost mitführen – schließlich bringt eine Butterbrot mit Auflage die Energie besser zurück als klebrige Schoko-Riegel mit künstlichem Honig.

Landesinformationen Frankreich

Tanken

HINWEIS: Seit April 2009 wird an vielen Tankstellen Bleifrei Super (95 Oktan) mit einem Bioethanol-Anteil von max 10 % (Bezeichnung: Sp95-E10) als Ersatz für das herkömmliche Bleifrei Super mit 95 Oktan angeboten. Als Alternative wird nur noch Bleifrei Super Plus mit 98 Oktan erhältlich sein. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Werkstatt, ob der neue Biokraftstoff mit E10 für Ihr Fahrzeug geeignet ist.

Weitere Informationen sowie ein aktuelles Verzeichniss der Hersteller-Freigaben für E10 (Pkw und Motorräder) erhalten Sie auf: www.adac.de/E10

Günstige Tankstellen gibt es häufig bei den großen Supermärkten. Internationale Kreditkarten werden an den personell besetzten Schaltern meist akzeptiert. Achtung:

Tankautomaten akzeptieren nicht die in Deutschland ausgegebenen Kreditkarte, da diese i.U. zu den französischen Karten nicht über die Mikrochiptechnik, fr. »puce« (erkennbar am goldfarbenen schraffierten Metallfeld) sondern über einen Magnetstreifen verfügen. Dies sollte insbesondere auf dem Land, nachts und am Wochenende bedacht werden, wenn Tankstellen zeitlich sehr eingeschränkt personell besetzt sind. Mit Bargeld bestückte Tankautomaten wurden abgeschafft.

Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, nicht mehr als 10 l Benzin im Reservekanister mitzuführen. An den Autobahnen sind die Tankstellen rund um die Uhr geöffnet. Beim Tanken in Südfrankreich, vor dem Bezahlen das Fahrzeug abschließen - die Diebstahlgefahr ist hier besonders hoch. Bleifreies Normalbenzin gibt es nur noch selten. Super Plus mit 95 Oktan ist auf Korsika nicht erhältlich.

Das Netz der Tankstellen in Frankreich, die auch Autogas (GPL) anbieten, ist flächendeckend (rund 1800 Tankstellen). Adapter für die Zapfanschlüsse sind falls erforderlich, meist an den Tankstellen erhältlich.

Tempolimits für Motorräder

innerorts 50, außerorts 90, Schnellstraßen (zwei Fahrspuren in jeder Richtung) 110, Autobahnen 130. Bei Nässe muss die Geschwindigkeit außerorts um 10, auf Autobahnen um 20 km/h verringert werden. Wer seinen Führerschein noch keine zwei Jahre besitzt, darf außerorts höchstens 80, auf Schnellstraßen 100 und auf Autobahnen 110 km/h fahren. Mopeds dürfen inner- und außerorts nur 45 km/h fahren.

Warnwestenpflicht

Im Falle einer Panne oder eines Unfalls außerhalb geschlossener Ortschaften muss eine reflektierende Warnweste bereits vor dem Verlassen des Fahrzeugs angelegt werden. Aus Sicherheitsgründen und zur Vermeidung von Bußgeldern sollten sie stets griffbereit sein am besten im Handschuhfach. Für Radfahrer besteht die Tragepflicht nachts sowie auch tagsüber bei schlechter Sicht außerhalb von Ortschaften. Die mit dem Kontrollzeichen EN471 versehenen Westen (in den Farben gelb, orange, oder rot) sind im Kfz-Zubehörhandel und in den ADAC-Geschäftsstellen erhältlich.

Landesinformationen Schweiz

Tanken

Kraftstoff im Reservekanister bleibt bis 25 l zollfrei. Tankstellen an Autobahnen und in größeren Ortschaften sind in der Regel durchgehend geöffnet. Alle anderen sind meist von 6/7 bis 20 Uhr offen. Außerhalb dieser Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit an Zapfsäulen mit Tankautomaten zu tanken. Sie funktionieren mit 10- und 20-Frankenscheinen. Einige Automaten akzeptieren auch Kreditkarten, ec-Karten dagegen werden nicht angenommen. Autogas wird an ca. 15 Tankstellen verkauft. Die

Hinweis:

Kraftstoff in Reservekanistern ist bei der Einreise nach Deutschland aus Nicht-EULändern

bis zu 10 l abgabefrei (EU-Gemeinschaftsrecht).

Tempolimits für Motorräder

innerorts 50, außerorts 80, Schnellstraßen 100, Autobahnen 120

Landesinformationen Italien

Tanken

Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, nicht mehr als 10 Liter Kraftstoff im Reservekanister mitzuführen.

Autobahn-Tankstellen sind durchgehend geöffnet. An Landstraßen und in Ortschaften sind Tankstellen in der Regel 12.30 bis 15.30 und 19.30 bis 7.00 Uhr geschlossen.

Kreditkarten werden an den meisten Tankstellen akzeptiert. Außerhalb der Öffnungszeiten kann man an Automaten-Zapfsäulen mit Banknoten tanken.

Bleifrei Super Plus hat je nach Mineralölgesellschaft 98-100 Oktan. Es wird nicht an jeder Tankstelle angeboten.

Autogas ist an 3000 Tankstellen erhältlich, was einer landesweiten Abdeckung von etwa 13% entspricht. Weitere Informationen finden Sie unter

www.autofficinalfa.it/distributori.htm

Tempolimits für Motorräder

innerorts 50, außerorts 90, Schnellstraßen (durch blaues Autobahnschild gekennzeichnet) 110, Autobahn (durch grünes Autobahnschild gekennzeichnet) 130.

Bei Regen oder Schnee besteht auf allen Autobahnen ein Tempolimit von 110 km/h, auf Schnellstraßen von 90 km/h. Motorräder bis 149 ccm sind auf Autobahnen verboten.

Warnweste

Das Tragen einer fluoreszierenden Warnweste beim Verlassen des Fahrzeuges in Notfallsituationen wie Unfällen oder Pannen außerhalb von geschlossenen Ortschaften ist vorgeschrieben. Aus Sicherheitsgründen und zur Vermeidung von Bußgeldern sollte sie stets griffbereit sein.