



## Presseinformation

29. Juni 2020, PI 47

### **Stauprognose zum Ferienstart in Hessen** ADAC rechnet mit erhöhtem Verkehrsaufkommen

Endlich ist es soweit: Am 6. Juli beginnen die Sommerferien in Hessen. Der ADAC geht davon aus, dass es bereits am Freitag vermehrt zu Staus kommen kann.

Besonders Ballungsräume wie das Rhein-Main-Gebiet und die Fernverbindungen A3, A5 und A7 können betroffen sein, weil viele Hessen mit dem Auto Richtung Meer oder in den Süden fahren.

Zudem hat sich das Urlaubsverhalten der Deutschen in diesem Jahr aufgrund der Corona-Krise deutlich verändert. Der Sommerurlaub wird vermehrt im eigenen Land oder in den angrenzenden Nachbarstaaten stattfinden und das Auto wird das Transportmittel der Wahl sein. Trotzdem ist im Vergleich zu den Vorjahren mit einem geringeren Verkehrsaufkommen und weniger Staus zu rechnen. Erhöhtes Staupotenzial haben vor allem die vielen Baustellenabschnitte auf den hessischen Autobahnen.

Weiterhin gilt: „Wer möglichst entspannt in den Urlaub starten möchte, fährt besser immer unter der Woche los. Geht das nicht, sollte man am Samstag zumindest sehr früh aufbrechen“, so Thomas Kramer, Verkehrsexperte des ADAC Hessen-Thüringen. „Ansonsten ist es immer gut, vorab einen Blick auf die Karte – digital oder analog – zu werfen, um alternative Routen zu kennen.“

Übrigens bringt es meist nur selten einen Vorteil, bei einem Stau die Autobahn zu verlassen und über Landstraßen zu fahren. Denn auch die Ausweichstrecken sind schnell verstopft. Erst ab Staus von mehr als zehn Kilometern Länge oder bei einer Vollsperrung macht es Sinn, von der Autobahn abzufahren.

Wer länger unterwegs ist, sollte nach spätestens zwei Stunden Fahrt eine Bewegungspause machen. Das tut nicht nur den Kindern, sondern auch den Erwachsenen gut. Auch die richtige Ernährung spielt eine Rolle. Während uns fettige Speisen eher müde machen, hält uns das Knabbern von Nüssen, Obst und Gemüse wach, da wir beim Kauen unsere Durchblutung anregen und uns die Vitamine aktivieren. Und es ist unbedingt darauf zu achten, genug zu trinken, am besten Schorlen, Tees oder Wasser. Der Grund: Im Sommer sorgen Hitze, aber auch die Klimaanlage im Auto dafür, dass der Körper schneller dehydriert.

Die Staustrecken in Hessen (beide Fahrtrichtungen):

- A 3 Hanau – Seligenstädter Dreieck
- A 3 Raunheim – Kelsterbach

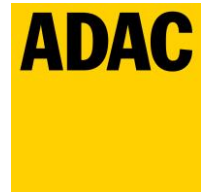
**ADAC**  
**Hessen-Thüringen e.V.**

**Unternehmenskommunikation**

Lyoner Straße 22  
60528 Frankfurt  
T +49 69 66 07 85 00  
F +49 69 66 07 85 49

**presse@hth.adac.de**

- > [adac.de/hth](https://adac.de/hth)
- > [facebook](#)
- > [twitter](#)
- > [Instagram](#)
- > [YouTube](#)
- > [Presseportal](#)



- A 5 Hattenbacher Dreieck – Alsfeld-Ost
- A 45 Gießen – Landesgrenze Nordrhein-Westfalen
- A 7 Kassel-Nord – Kassel-Mitte
- A 66 Wiesbaden – Frankfurt
- Weitere Infos:  
[https://www.adac.de/reise\\_freizeit/verkehr/aktuelle\\_verkehrslage/default.aspx](https://www.adac.de/reise_freizeit/verkehr/aktuelle_verkehrslage/default.aspx)

Viel Geduld benötigen Autourlauber auf den Hauptdurchgangsrouten im benachbarten Ausland – inklusive der Autobahnen und Küstenstraßen in Kroatien und Slowenien. An den Grenzen zu Dänemark sowie bei der Einreise von Slowenien nach Kroatien ist mit Wartezeiten durch intensive Personenkontrollen zu rechnen. Details zu Grenzkontrollen findet man unter: [https://bit.ly/adac\\_grenzen\\_corona](https://bit.ly/adac_grenzen_corona)

**Pressekontakt**

Laura Ferfort

T +49 69 66 07 85 05

[laura.ferfort@hth.adac.de](mailto:laura.ferfort@hth.adac.de)