

*Mitmachen, fit machen!*

*Der Ratgeber für Ihren Fahrrad-Alltag*



**Mit dem  
Rad zur Arbeit**



Bundesministerium  
für Verkehr, Bau-  
und Wohnungswesen

Gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen



**Allgemeiner  
Deutscher  
Fahrrad-Club**





„Mit dem Rad zur Arbeit“

© 2004 Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.

Titelfotos: Julia Baier

Auf ein Wort!

# Gut gerüstet für den Weg zur Arbeit

Liebe Leserinnen und Leser,

Unser *Arbeitsweg* prägt den *Arbeitstag* und entscheidet mit über unsere Laune, unsere Motivation, unser Nervenkostüm – und das nicht immer zum Positiven! Stadtplanungsämter, Verkehrsverwalter und auch Gesundheitsinstitutionen brüten über Konzepten für freundlichere Arbeitswege, die besser sind für die Gesundheit, die Umwelt und fürs Betriebsklima. Netzwerke für mehr Fahrradfreundlichkeit im Alltag entstehen – und die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, die ADFC und AOK zusammen mit vielen regionalen

Partnern durchführen, ist darin ein wichtiger Baustein.

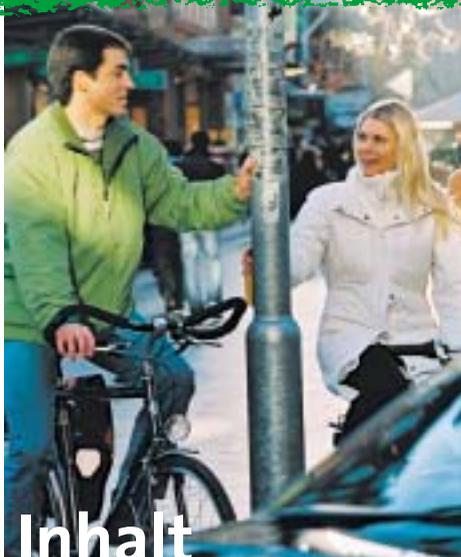
Diese begleitende Broschüre möchte Ihnen aufzeigen, welche Vorteile der regelmäßige Radweg zur Arbeit bietet. Und sie enthält viele Tipps und Ratschläge rund ums Alltags-Radeln und die dafür nötige Ausrüstung.

Ich wünsche Ihnen damit viel Spaß – und allzeit ein entspanntes Radfahren durch Ihren Alltag!



Herzlichst,

Karsten Hübener  
Bundesvorsitzender  
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.



### Aktion: Mit dem Rad zur Arbeit

Auf ein Wort! .....	3
Satteln Sie um! .....	5
Der Trend zur Rad-Mobilität.....	6
Entspanntere Alltagswege.....	7

### Gesundheit: Prävention per Pedale

Radelnd gegen Bewegungsmangel.....	8
Fitter mit Fahrrad .....	9
Leistungs-Check .....	10
Richtige Ernährung .....	11

### Alltagswege: Radel-Ratgeber

Weiterradeln in der Freizeit .....	12
So unterstützt Sie der ADFC! .....	13
Duschen & Umkleiden .....	14
Radabstellanlagen .....	15
Schlösser & Codierung .....	16
Die richtige Routenwahl .....	17
Vorsicht .....	18
Verhalten im Verkehr .....	19

### Technik: Richtig beraten & gut gerüstet

Tipps für den Fahrradkauf .....	22
Das richtige Fahrrad .....	24
Individuelle Größe .....	26
Gesunde Sitzhaltung .....	27
Lenker & Sattel .....	28
Schaltungen .....	29
Bremsen .....	30
Beleuchtung .....	31
Reifen .....	32
Spritzschutz & Federung .....	33
Wartung & Pflege .....	34

### Zubehör: Einpacken & Anziehen

Bürokleidung auf dem Rad .....	36
Regenschutz .....	37
Die richtige Rad-Kleidung .....	38
Radler-Dress & Accessoires .....	39
Gepäckträger .....	40
Packtaschen fürs Rad .....	41
Fahrradhelme .....	42
Was ist sonst noch wichtig? .....	43
Sünden im Sattel .....	44

### Service & Standards

Adressen & Kontakte.....	45
Mitmach-Coupon.....	46
Impressum.....	47

Satteln Sie um!

## Warum per Rad?

Wer kennt nicht die Schattenseiten unseres motorisierten Alltags? Verstopfte Innenstädte und genervte Pendler, die in vollen Bussen oder im Stau stehenden Autos ihr Ziel erreichen wollen. Aber dann sind da noch jene Pendler, die entspannt, erfrischt und gut durchblutet in den Arbeitstag an Schreibtisch, Werkbank oder Ladentheke starten. Denn für immer mehr Arbeitnehmer heißt die Alternative auf dem Weg zur Arbeit schlicht und einfach – Fahrrad!

Zeit ist knapp in unserem hektischen Alltag: Mit dem Fahrrad kommen Sie meistens genauso schnell zur Arbeit wie mit dem Auto – und Sie sparen sich den Weg ins Fitness-Studio.



Alltags-Sport im „Vorbeifahren“: Es muss ja nicht immer Ausdauertraining sein! Denn schon kurze Wegstrecken, regelmäßig mit dem Fahrrad zurückgelegt, sind ein wertvoller Beitrag für das eigene Wohlbefinden und die eigene Fitness. Per Rad schützen Sie sich sogar vor ernstesten Erkrankungen (siehe Seite 8). Und ganz nebenbei entlasten Sie unsere Städte vom motorisierten Verkehr und schonen die Umwelt. Darum per Rad!

### Checkliste

#### Warum per Rad zur Arbeit?

- Bessere körperliche **Fitness**
- **Erhöhtes Wohlbefinden** (Wellness)
- Verbesserte **Konzentrationsfähigkeit**
- **Gute Laune**
- **Stressbewältigung**
- **Gespartes Geld** für Pkw-Kosten oder ÖPNV-Fahrkarten
- Allgemeine **Zufriedenheit**
- **Gesparte Zeit** durch direktere Wege, flexiblere Fahrtzeiten und spontane Erledigungen unterwegs
- Neue soziale **Kontakte** zu mitradelnden Kollegen
- Ein intensiveres **Erleben** von Stadt, Land und Natur

### Der Trend zur Rad-Mobilität

# Neue Wege in den Alltag

Die fahrradfreundliche „Stadt der kurzen Wege“ ist mancherorts schon auf dem besten Weg von der Vision zur Wirklichkeit: Fahrradstationen und Mieträder, Abstellanlagen und transportable Falträder erobern Schritt für Schritt den Stadtraum. Und in vielen Städten sorgt man mehr denn je für die Sicherheit und den Komfort der Radfahrer, plant bessere Rad-Verbindungen – und oft sitzen Betroffene und Planer dabei gemeinsam an einem Tisch.

Doch das Mobilitätsverhalten der Menschen wird nicht allein von der angebotenen Infrastruktur bedingt. Genauso zählen Image-Faktoren und „eingefahrene“ Gewohnheiten.

Probieren Sie es aus: Der Gesundheits- und Fitnessgewinn regelmäßigen Radelns wird auch Sie schnell dazu verführen, alte Bequemlichkeiten über Bord zu werfen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, die Umwelt zu schonen und Ihren Stadtraum ganz neu zu entdecken – vom Sattel aus.

Und: Der positive Effekt Ihres eigenen Alltagsradelns wird so zum Mosaiksteinchen einer neuen Alltags-Mobilität, deren Notwendigkeit auch die Politik erkannt hat. Mit ihrem 2002 verabschiedeten „Nationalen Radverkehrsplan“ will die Bundesregierung mehr Arbeitnehmer aufs Fahrrad bringen und den Anteil der Radfahrer am Gesamtverkehr bis 2012 erhöhen.

## Weblink

Mehr Infos zum Nationalen Radverkehrsplan der Bundesregierung unter  
[www.nationaler-radverkehrsplan.de](http://www.nationaler-radverkehrsplan.de)



Entspanntere Alltagswege

## Fahrradrouten mit Fantasie

Der „Freizeitfaktor Fahrrad“ ist für viele Menschen längst eine Selbstverständlichkeit, 300 Kilometer pro Jahr fährt der Deutsche im Durchschnitt. Machen Sie mehr daraus – nicht nur im Urlaub, sondern im Alltag!

Die Wege und Arten der Fahrradnutzung auf alltäglichen Wegen sind vielfältig – und Sie sollten diese auch ganz auf ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden: Radeln Sie schnell oder langsam, täglich oder drei-

mal die Woche. Nicht das „Wie“ ist das Ziel – sondern der sprichwörtliche „Weg“.

Ob es im Beruf auf formelle Kleidung ankommt, die Entfernung klein oder groß ist, ob Sie dabei mehrere Stationen ansteuern – oder Sie Ihre Kinder auf dem Weg zur Schule radelnd begleiten. Und das Wetter? Das ist meist besser als man denkt!

Mit ein bisschen Kreativität und Fantasie finden auch Sie ihren „perfekten“ Velo-Weg durch den Alltag. Tipps und Hilfestellung finden Sie in dieser Broschüre. Das Wichtigste werden Sie allerdings selber im Sattel entdecken: Das Gefühl, das alle Fahrrad-Pendler vereint – „ganz nebenbei“ etwas für sich selbst zu tun.

### Tip

Die tägliche Bewegung muss nicht unbedingt zum schnellen „Einzelzeitfahren“ in der Rush-Hour werden, sondern sollte den Arbeitstag vor allem erfrischend und entspannend einläuten. Verbinden Sie dabei das Angenehme mit dem Nützlichen! Das Fahrrad ist das ideale Fahrzeug für alltägliche Wege, etwa zur Bank, Post oder zum Einkauf – und das ganz ohne Parkplatzsuche! Warum also nicht nach der Arbeit mal kurz auf dem Wochenmarkt vorbeischaun? Planen Sie Ihren Weg so, dass derartige Erledigungen unterwegs ohne Stress und Umwege möglich sind.

### kurz & bündig

Laut einer Studie der **Weltgesundheitsorganisation** (WHO) ist Bewegungsarmut nicht nur Hauptrisikofaktor für physische Erkrankungen wie etwa der Herzkranzgefäße, sondern zieht mitunter auch psychosoziale Wirkungen nach sich. Und gerade die tägliche Konfrontation mit dem „Stressfaktor“ Autoverkehr auf dem Arbeitsweg könne zu aggressiven Verhaltensweisen, sozialer Abschottung oder sogar zu Depressionen führen. Das Fazit: Ob Fettleibigkeit, Herzkrankheiten oder Diabetes im Erwachsenenalter – regelmäßige Bewegung reduziert diese Risiken um die Hälfte. Auch auf dem Weg zur Arbeit!

### Weblink

Mehr zum Thema Gesundheit unter [www.cyclingandhealth.com](http://www.cyclingandhealth.com).

## Dem Bewegungsmangel davonradeln

„Bewegung ist die beste Medizin“, weiß der Volksmund. Gesundheits-Experten sehen in der täglichen Radnutzung auch auf kurzen Strecken längst eine flexible Fitness-Lösung für Jedermann, jederzeit einsetzbar. Schließlich bietet das Velo moderates Ausdauertraining auch für diejenigen, die dem Sport lange ferngeblieben sind.

Die Medizin schätzt Bewegungsmangel inzwischen als zweitwichtigsten Risikofaktor nach dem Rauchen ein. Tägliches Radfahren kann so zur Prävention gegen gleich mehrere der Alltags- und Wohlstands-Krankheiten (siehe links) eingesetzt werden – und je länger man im Sattel bleibt, desto besser. Ein Beispiel: Regelmäßige körperliche Aktivität verringert etwa das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20fache. Selbst

Rückenschmerzen lassen sich bekämpfen, wenn Fahrer die optimale Sitzhaltung mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper einnehmen.



## Fitter mit Fahrrad

# Velo-Wellness leicht gemacht

Regelmäßiges Radfahren fördert Gesundheit und Lebensqualität – und das in jedem Alter. Sie müssen dazu ja nicht gleich einen strengen Trainings-Parcours für Ihren Rad-

weg zur Arbeit aufbauen. Aber mit den in dieser Broschüre enthaltenen Tipps für die tägliche Tour wird gesundheitsbewusstes Alltagsradeln für Sie noch leichter – und effektiver.

Und noch einen weiteren gesundheitlich relevanten Aspekt werden Sie schon nach ein paar Tagen auf dem Rad zu spüren bekommen: Sie werden entspannter – und können leichter mit hohen Anforderungen im Beruf oder mit Termindruck umgehen. Auch eine falsche Art der Stressbewältigung kann mit der Zeit zu chronischen Krankheiten führen. Auf dem Rad können Sie Stress abregieren – und bekommen an der frischen Luft den Kopf wieder frei!



## Checkliste

**Rücken & Schultern:** Wählen Sie bei kürzeren Strecken eine aufrechte Sitzposition, die Ihre Wirbelsäule entlastet. Bewusste Schulter-Drehungen nach vorn und hinten – etwa beim Umsehen im Straßenverkehr – trainieren die Schulter- und Nackenmuskulatur.

**Gesäßbereich:** Entlasten Sie auf langen Strecken durch Veränderung der Sitzposition, kurze Pausen oder Fahrten im „Stehen“.

**Arme & Hände:** Ellenbogen nicht durchstrecken, Griffpositionen am Lenker regelmäßig ändern, um die Handgelenke zu entlasten.

## Weblink

Wer sein Rad-Training noch intensivieren will, findet hier einen detaillierten Aufbau-Plan: [www.richtigfit.de/media/downloads/trainingsplan\\_radfahren2.pdf](http://www.richtigfit.de/media/downloads/trainingsplan_radfahren2.pdf).



## Tipp

Vor dem regelmäßigen Radeln auf längeren oder anspruchsvolleren Strecken macht ein ärztlicher **Check-Up** Sinn, wenn Sie älter als 35 Jahre sind und bereits länger sportabstinert waren.

Als **Belastungs-Indikator** dient die verstärkte Atmung. Wer befürchtet, sich zu stark zu fordern, kann folgende Faustregel beachten: Sie sind unterhalb des Belastungslimits, wenn Sie sich während der Fahrt ohne Atemnots-Pausen unterhalten können – zum Beispiel mit ebenfalls radelnden Arbeitskollegen.

**Schwitzen** können Sie – müssen es aber nicht, um gesundheitswirksam zu radeln.

## Leistungs-Check

# Tipps fürs Alltags-Training

Wer im Alltag aufs Rad umsattelt, wird vielleicht zunächst einmal seine **Gesäßmuskulatur** spüren. Doch schon nach einigen Tagen stellt sich die gesundheitliche Wirkung ein. Versuchen Sie, mindestens **zweibis dreimal pro Woche** per Rad zur Arbeit zu fahren, um fit zu bleiben. Schritt für Schritt können Sie Dauer und Tempo ihres persönlichen Alltags-Trainings erhöhen. Planen Sie dafür **einige Wochen** ein!

Wer nur unregelmäßig kurze Strecken fährt, wird auch nur eine geringe Wirkung für seine Gesundheit und Fitness verbuchen können. **30 Minuten** körperliche Bewegung im Alltag sollten Minimum sein. Sie können diese „Basisempfehlung“ zwar aufteilen – etwa in je eine Viertelstunde täglichen Weg

in die Firma und zurück. Doch auch für un-geübte Radfahrer ist eine kontinuierliche Fahrtdauer von einer halben Stunde kein Problem. Erst ab dieser Belastungsdauer setzen die **Fettverbrennung** und die Senkung des Blutfettspiegels ein. Bei Strecken zwischen zehn und 15 Kilometern bekommen auch Neulinge normalerweise keinen Muskelkater.

Überschreiten Sie nicht Ihre **Leistungsgrenzen!** Machen Sie Pausen, wenn Sie sich erschöpft fühlen! Zu beachten sind auch bereits vorhandene Beschwerden, wie etwa Rückenprobleme – hier sollten Sie eine aufrechte Sitzposition für Ihren täglichen Radweg wählen! (Mehr zum Thema Haltung auf Seite 27.)



## Richtige Ernährung

# Leicht essen – entspannt radeln

Das Frühstück aufs Fahrrad zu verlagern ist wenig empfehlenswert – andersherum können Sie aber ihr Morgenmahl an die tägliche Fahrradtour anpassen. Grundsätzlich müssen Sie Ihre Essgewohnheiten zwar nicht umstellen, wenn Sie sich für einen regelmäßigen Arbeitsweg per Fahrrad entscheiden. Wer aber die tägliche Fahrradfitness noch ernährungstechnisch untermauern will, für den sind folgende Tipps hilfreich:

Bevor Sie in den Sattel steigen, sollten Sie nicht zu viel und zu schwer essen. **Kohlenhydrate** kommen Ihrem Energiespeicher zu-

gute. Kleine Mahlzeiten vor und nach dem Arbeits-Radweg sind etwa Brote, Müsli- oder Energieriegel. Die können Sie natürlich auch bequem in der Fahrradtasche transportieren. Mittags sollten Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse auf dem Speiseplan stehen – aber wenig Fleisch.

Gerade wer längere Touren fährt und dabei ins Schwitzen kommt, sollte das **Trinken** nicht vernachlässigen. Gut geeignet sind Mineralwasser und Mischungen von Mineralwasser und Fruchtsaft. Auch schwarzer Tee mit Zitrone und Früchtetees sind bewährte Durstlöcher.

## kurz & bündig

Durch körperliche Bewegung allein wird Übergewicht nicht verhindert. Die „Ernährungsbilanz“ muss stimmen: Einen Effekt erzielen Sie erst, wenn Sie mehr Kalorien abstrampeln, als Sie neu zu sich nehmen. Daneben sollten Sie auch auf ausreichend Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Essen achten!

## Tipps

Verzichten Sie auf alkoholische Getränke – etwa auf das berühmte Feierabendbierchen – wenn Sie noch einen Weg im Fahrradsattel zurücklegen müssen. Alkohol vermindert nicht nur das Reaktionsvermögen, sondern auch Ihre sportliche Leistungsfähigkeit.



## Tipps & Weblinks

Der ADFC gibt jährlich einen Katalog mit Routen, buchbaren Radreiseangeboten und vielen Informationen heraus: „**Deutschland per Rad entdecken**“. Infos unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) -> **Reisen**.

4.100 **Herbergen** in Deutschland sind bereits fahrradfreundlich – von der Pension bis zum Sterne-Hotel: Stellplatz, Werkzeug, Karten oder Fitness-Frühstück inklusive. Mehr unter [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de).

Wer ein Rad im Zug transportieren oder am Bahnhof leihen will, der erhält mehr Infos bei der **Radler-Hotline der Deutschen Bahn**: 01805 / 15 14 15 (0,12 Euro/min.) oder unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) -> **Service** -> **Bahn & Bike**.

### Weiterradeln in der Freizeit

## Auch im Urlaub umsatteln

Wer sein Rad und die Vorzüge des „alltäglichen“ Pedalierens kennen und schätzen gelernt hat, der will womöglich weiterradeln – in die verlängerte Feierabendtour, ins Velo-Wochenende, vielleicht sogar in einen mehrwöchigen **Radurlaub**. Millionen von Menschen nutzen das Fahrrad bereits für sanften Aktiv-Tourismus. Und die Infrastruktur dafür wächst ständig.

Als Radreise-Neuling sollten Sie ein paar Dinge beachten. Reisen Sie individuell, so ist

die Planung wichtig: Beginnen Sie zunächst mit kürzeren Etappen, kalkulieren Sie Wegeschaffenszeit und Witterung mit ein. Starten Sie früh am Tag in eine Etappe und frühstücken Sie vitamin- und kohlenhydrat-haltig.

Achten Sie bei angebotenen **Pauschalreisen** darauf, welche Leistungen in den jeweiligen Angeboten enthalten sind – wie etwa Anreise, Eintrittsgelder, Verpflegung oder Mietrad.



So unterstützt Sie der ADFC!

## Die Fahrradfreunde in Ihrer Nähe

Ein Netz für die Fahrradfreundlichkeit: In 80 Geschäftsstellen und Infoläden finden Sie den ADFC auch bei sich vor Ort. Organisiert in 460 Gruppen sind ehrenamtliche ADFC-Mitarbeiter fast überall in Deutschland aktiv, um Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Und Sie müssen kein Rad-Veteran sein, um diese Angebote zu nutzen. Auch Neulinge können in Technikkursen und Selbsthilfe-Werkstätten am Fahrrad basteln, in „Rad-fahrschulen“ ihre Fahrsicherheit verbessern, auf Feierabend- und Wochenendtouren neue Routen für eigene Alltagswege entdecken – oder auf regelmäßig organisierten Fahrradmärkten ein Schnäppchen machen.

Wer für den Radverkehr politisch aktiv sein und kommunalpolitisch mitmischen will, der hat in lokalen Arbeitsgruppen die

Chance, Alltagswege in der eigenen Stadt fahrradfreundlicher mitzugestalten. Und auch für Reisefreudige gibt es einige Angebote: Von groß angelegten Radreisemessen bis hin zu spannenden Diavorträgen oder organisierten Radreisen.

Exklusiv für Mitglieder hält der ADFC weitere attraktive Angebote bereit: Etwa besonders günstige Versicherungen, viele Technik-Tipps sowie eine Tourismus- und Rechtsdatenbank im Internet (siehe auch die Seiten 45 und 46).

*>> Die Netzwerke für den fahrradfreundlichen Alltags-Verkehr wachsen weiter. Was Unternehmen dafür tun können, um die Rad-Mobilität ihrer Angestellten zu fördern, lesen Sie auf den nächsten Seiten.*

### Weblink

Möchten Sie Ihren Betrieb zur **Teilnahme** an der nächsten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ anmelden?

Wollen Sie Ihren **Arbeitgeber** für die Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gewinnen und benötigen dafür weiteres Informationsmaterial?

Nimmt Ihr Betrieb bereits an der Aktion teil, möchte aber noch **fahrradfreundlicher** werden? Wünschen Sie hierzu eine fachliche Beratung?

Dann finden Sie Ihre regionalen Ansprechpartner unter

[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de).

Mit dem  
Rad zur Arbeit



## Tipps

Können Sie in der Firma keine Kleidung lagern, so lässt sich zumindest eine Garnitur leicht und sicher in der wasserdichten **Fahrradtasche** (siehe auch Seite 41) verstauen. Hier empfehlen sich Kleidungsstücke mit hohem Wollanteil, da sie nicht so leicht verknittern.

Benutzte **Handtücher und verschwitzte Fahrradkleidung** sollten Sie an einem ungenutzten Ort (Treppenhäuser, Lagerräume) offen aufhängen und auslüften lassen.

Manch ein versierter Rad-Pendler schwört auf **Tischbügelbretter** und -eisen, um Knautschspuren auszubügeln und Bürokleidung diskret in Form zu bringen.

## Duschen & Umkleiden

# Fliegender Wechsel

Wenn Sie nach dem Radeln in der Firma Ihre Kleider wechseln wollen, so nutzen Sie im Büro nach Möglichkeit einen hohen Schrank als **Aufbewahrungsort** für Ihre Bürokleidung – denn wer möchte schon die ganze Zeit in Radler-Leggings oder Funktionsunterwäsche am Schreibtisch sitzen? Empfehlenswert sind mehrere Garnituren, um das eine oder andere Teil gelegentlich zum Waschen nach Hause bringen zu können. Fahren Sie auch in der kalten Jahreszeit, dann brauchen Sie ein bisschen mehr Platz – das sollten Sie bei der Wahl Ihres „Spindes“ im Kopf haben.

Im Betrieb genügt zumeist die Möglichkeit, sich ein wenig am Waschbecken zu erfrischen und den Oberkörper waschen zu können. Deo und Handtuch sollten dann



ebenfalls in der Firma aufbewahrt werden. Eine **Dusche** in der Firma ist nicht zwingend erforderlich, das Duschen nach der Heimfahrt reicht im Allgemeinen. Neben dem Waschbecken sollte jedoch auch eine **Umkleidemöglichkeit** im Betrieb vorhanden sein. Entsprechende Räumlichkeiten lassen sich leicht dafür herrichten.

## Radabstellanlagen

# Die ADFC-Kriterien

### Sicherheit

Die Radständer sollten das Anschließen des Rahmens sowie des Vorder- oder Hinterrades mit kurzem Schloss ermöglichen. Das Fahrrad sollte stabil stehen, ein Wegrollen oder Lenkerdrehung sollten ausgeschlossen werden.

### Standort & Ausstattung

Möglichst nah am Ziel – etwa Werkstor oder Bahnsteig – mit regem Passanten-Verkehr. Beides erhöht Akzeptanz und schützt vor Vandalismus. Überdachung und Beleuchtung sollten Standard sein.



### Abstände

Damit sich nichts verhakt, sollten zwischen den geparkten Fahrrädern folgende Abstände, die sich aus der Lenkerbreite ergeben, eingehalten werden: 70 Zentimeter bei ebenerdiger und 50 Zentimeter bei in der Höhe versetzter Aufstellung. Die Stellplatzlänge ergibt sich aus der Länge eines Fahrrades: 190 Zentimeter Minimum.

**>> Eine aktuelle, gebildete Liste der Anlagen mit ADFC-Empfehlung und Herstelleradressen finden Sie unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) -> Verkehr -> ADFC-empfohlene Abstellanlagen.**

## Gut geparkt

Wer den Weg zur Arbeit radelnd zurücklegt, will sein hochwertiges und teures Fahrrad vor Diebstahl, Beschädigungen und Witterung schützen. Viele Alltagsradler greifen auf minderwertige oder nicht verkehrssichere Fahrräder zurück, weil Firmen oder Bahnhöfe mit unzureichenden Abstellanlagen ausgestattet sind. Eine gute Radparker-Anlage in der Firma sorgt also nicht nur für ein sicheres und geordnetes Abstellen – sondern ist eine gute Werbung für die Radbenutzung.

## Tipps

Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber, die zuständige Kommune oder das Verkehrsunternehmen auf Verbesserungsmöglichkeiten bei den Abstellanlagen an. Der ADFC – insbesondere die nächste Gliederung vor Ort – unterstützt Sie gerne mit Rat und Tat.



## ADFC-Fahrradcodierung

Mit einer kleinen Fräse wird ein Zahlen- oder Buchstabencode in das Sattelrohr des Rahmens graviert – ohne die Stabilität des Rades zu beeinträchtigen. Dieser Code enthält verschlüsselt Adresse und Initialen des Eigentümers, was Polizei oder Fundbüro erlaubt, das Fahrrad klar zuzuordnen.

## Schlösser

Der VdS Schadenverhütung hat Fahrradschlösser geprüft und anerkannt: [www.vds.de](http://www.vds.de) -> VdS-Anerkennungen -> Zweiradschlösser.

## Tipp

Wenn Ihr Schloss zu „hakeln“ beginnt, pflegen Sie es mit dem vom Hersteller empfohlenen Pflegespray – oder zur Not mit sparsam angewendetem dünnflüssigen Sprühöl.

## Schlösser & Codierung

# Anschließen statt nur Abschließen...

...ist die wichtigste Regel. Denn auch das beste Schloss schützt das Rad nicht davor, einfach weggetragen zu werden. Nur ein provisorisches Hilfsmittel sind deshalb **Rahmenschlösser**, die ringförmig zwischen die Speichen greifen. Besser gleich zum Bügelschloss (mit zum Rad passender Halterung) greifen, bei denen ein U-förmiger Stahlbügel mit dem Schlosskörper verbunden wird. Der Bügel sollte mindestens 300 Millimeter lang und über 120 Millimeter breit

sein, um Vorderrad und Rahmen bequem auch an Zaunpfählen oder Laternenmasten anschließen zu können. Fast ebenso sicher sind **Panzerkabelschlösser**, die zwar beim Anschließen biegsam, beim Transport allerdings recht sperrig sind. Noch flexibler sind die aufrollbaren **Spiralkabelschlösser** – allerdings weitaus weniger sicher. Wählen Sie sichere Plätze: Fahrrad-Parkhäuser oder gut einsehbare Abstellanlagen mit Anlehnbügeln.



Die richtige Routenwahl

## Entspannte Schleichwege

Alltags-Routen durch Neben- und Wohnstraßen, durch freigegebene Grünanlagen oder vorbei an Flüssen bieten ihnen mehr **Entspannung** als die Fahrt auf den Hauptverkehrsadern. Manchmal sind die „ruhigeren Umwege“ sogar schneller, wenn sie etwa Ampelkreuzungen umgehen. Nehmen Sie Anfangs ruhig einen Stadtplan zur Hand, um sich einen Überblick über das Wegenetz Ihrer Stadt zu verschaffen. Haben Sie Ihren „Papierweg“ gefunden, so überprüfen Sie ihn auf seine Praxistauglichkeit.

Testen Sie **Alternativrouten!** Bauen Sie ihren Alltags-Parcours aus verschiedenen, flexiblen Strecken auf, die zum eigenen Fahrstil, zu Ihrer Kondition und zur jahreszeitgemäßen Witterung passen. Variieren Sie zum Beispiel Hin- und Rückweg, beziehen Sie Steigungen und Gefälle als sportliche Herausforderungen oder wohlthuende „Belohnungen“ in Ihren Weg mit ein. Wenn Sie zu unterschiedlichen Zeiten fahren, dann erkunden Sie optionale **Sleichwege**, um etwa stressigen Berufsverkehr im Stadtkern zu vermeiden.

### kurz & bündig

Wer seinen Radweg mit einer **Zug- oder Busfahrt** kombinieren will, kann am Bahnhof für ein paar Euro Parkangebot und Service einer **Radstation** nutzen. Oder nehmen Sie morgens das Fahrrad mit in den Zug und radeln Sie abends heim! So lassen Sie den Arbeitsalltag garantiert hinter sich – und kommen auf dem Weg ins Büro nicht ins Schwitzen. Mehr unter: [www.radstation.de](http://www.radstation.de)

### Tipps

Der örtliche ADFC kann bei der individuellen Routenplanung helfen. In vielen Städten sind zudem ADFC-Radfahrer-Stadtpläne erschienen, in denen fahrradfreundliche Strecken hervorgehoben sind.

## Tipp

### Am besten Vollkasko

Die „BIKE-ASSEkuranz“ des Versicherers Pergande & Pöthe bietet exklusiv für ADFC-Mitglieder einen 24-Stunden-Rundumschutz – für Räder im Wert bis zu 500 Euro als Teilkasko-, für wertvollere Räder als Vollkaskoversicherung. Auf codierte Räder wird zehn Prozent Preisnachlass gegeben.

### Mehr Infos unter

[www.adfc.de/versicherungen](http://www.adfc.de/versicherungen) und  
[www.pundpgmbh.de/Bike.shtml](http://www.pundpgmbh.de/Bike.shtml).

## kurz & bündig

### Wann haften Schulkinder?

Kinder unter sieben Jahren müssen für Schäden im Straßenverkehr nicht selbst haften, bei Unfällen mit Kraftfahrzeugen sogar bis zum zehnten Lebensjahr. Ältere Kinder und Jugendliche haften dann, wenn sie „die zur Erkenntnis der Verantwortlichkeit erforderliche Einsicht“ haben, was im Einzelfall zu prüfen ist.

## Vorsicht!

# Unfallrisiken

Radfahren ist im Vergleich eine eher ungefährliche Tätigkeit. Normale Vorsicht und Aufmerksamkeit reichen als Schutz meistens aus. Doch wer im täglichen Berufsverkehr mit dem Fahrrad unterwegs sein will, sollte sich auch bestimmter Risiken bewusst sein. Auf vorhandenen Radwegen fühlen sich Radfahrer oft *zu* sicher – aber Gefahren lauern auch hier, in Ausfahrten, Kreuzungen oder Einmündungen. Viele Radwege sind nicht ideal angelegt oder zu schmal. Und: Hindernisse oder Fußgänger tauchen manchmal plötzlich hinter Hecken oder parkenden Autos auf.

### Überprüfen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig!

Vor allem schlecht gewartete Bremsen oder gelockerte Bauteile beinhalten ein Risiko. Neben technischen Mängeln kann auch **Leicht-**

**sinn** (Alkoholeinfluss, Fahren ohne Licht und auf dem Gehweg) mitunter zu Unfällen führen, bei denen Radfahrer dann schnell als Hauptschuldige dastehen.



## Verhalten im Verkehr

## Radfahrer trifft...

...**Fußgänger**: Ob auf schmalen Rad- und Gehwegs-Kombinationen oder in belebten Geschäftsstraßen: Auch Fußgänger kommen dem Radweg mitunter sehr nahe. Manch ein Passant vergisst sogar, dass es sich um einen Radweg handelt. Hier sollte man bei der

Annäherung schon aus einigem Abstand – idealer Weise etwa 20 Meter – durch freundliches **Klingeln** warnen. Kein oder zu spätes Klingeln kann Fußgänger erschrecken und unbedachte Reaktionen hervorrufen. Bleiben Sie **bremsbereit**, überholen Sie erst, wenn Sie sicher sind, dass man Sie bemerkt hat. Fahren Sie langsam und mit einem Meter **Sicherheitsabstand** an den Fußgängern vorbei. Besonderes Augenmerk ist bei kleinen Kindern geboten, die oft noch kein Bewusstsein für die Gefahren im Verkehr entwickelt haben – oder bei **Inline-Skatern**, die oft mit erhöhter Geschwindigkeit auf Radwegen unterwegs sind.

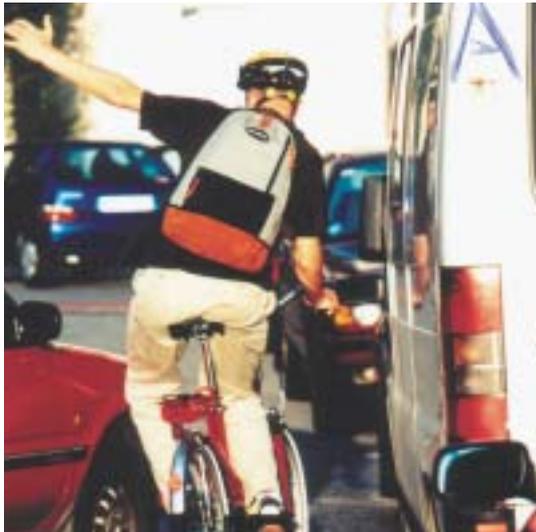
...**Kraftfahrzeuge**: Beim Fahren auf der Fahrbahn sollten sich Radler umsichtig und insbesondere voraussehbar für Autofahrer verhalten. Beispiel Linksabbieger: Hier sollte



der Radfahrer vor dem Einordnen zuerst nach hinten blicken und eindeutige Handzeichen geben. Eine geradlinige Fahrweise mit ausreichendem Abstand zu parkenden Autos oder dem Bordstein schafft Sicherheit.

## Tipp

Manch einer wählt zur Entspannung ganz bewusst seinen Weg zur Arbeit durch Stadtparks, Wälder oder gar Naturschutzgebiete. Hier sollten Sie nicht von **markierten und befestigten Wegen** abweichen.



### kurz & bündig

Bewegung auf dem Rad ist natürlich auch für Kinder wichtig. Seien Sie auf dem Weg zur Arbeit Vorbild – und motivieren Sie Ihr Kind, auf seinem Schulweg nicht nur das motorisierte „Mama-Taxi“ zu erwarten, sondern den Weg auch selbst per Rad zurückzulegen. Ob Alltagswege zur Schule oder zum Einkaufen, ob auf Freizeittouren oder im Radurlaub: Immer mehr Eltern treten mit ihren Kindern gemeinsam in die Pedale.

### Tipp

Während der Fahrt sollte stets ein Erwachsener **hinter** dem selbstradelnden Kind fahren, leicht nach links versetzt, um das Kind besser im Blick zu haben.

## Radelnde Kinder

# Kleine Pedalritter

Die Auswahl an **Kinderrädern** ist groß – doch bunt und trendy ist nicht immer auch „gut“. Legen Sie beim Kauf dieselben technischen Maßstäbe an, wie für Ihr eigenes Rad (siehe Seite 23) – vor allem, wenn das Kind regelmäßig selbst fahren soll. Fahrräder, die nicht nur zum Spielen gedacht sind, sondern mit denen Kinder am Straßenverkehr teilnehmen, müssen auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Handbremsen sollten zusätzlich zur Rücktrittbremse stets vorhanden sein – um an eine spätere Kettenschaltung zu gewöhnen. Aber: Handbremsgriffe müssen so eingestellt werden können, dass auch kleine Kinderhände sie bequem bedienen können. Prüfen Sie, ob sicherheitsrelevante Teile auch stabil und sicher montiert sind. Wichtig sind zudem ein geringes Gewicht, eine unkompliziert zu bedienende



Schaltung, ein bequemer und gut zu verstellender Sattel und rutschfeste Pedale. Dicke, weiche oder runde Lenkerenden vermeiden Verletzungen bei Stürzen.

## Transport-Möglichkeiten

# Kinder als Beifahrer

Im **Kindersitz**, der klassischen Mitnahme-Variante, dürfen Kinder bis zu sechs Jahren transportiert werden. Voraussetzung: Sie können schon sicher sitzen. Sitzgurte oder -bügel machen in jedem Fall Sinn. Achten Sie darauf, dass Kinderfüße nicht in die Speichen kommen können! Mehr als 22 Kilogramm sollten die kleinen Passagiere auf dem hinteren Sitz nicht wiegen – und maximal 15 Kilo, wenn sie auf einem Kindersitz vor dem Fahrer mitfahren. Diese Sitzposition bietet den Vorteil von Unterhaltungen während der Fahrt, allerdings können dort sitzende Kinder durch den Fahrtwind leichter frieren, was sich aber durch einen speziellen Windschild vermeiden lässt. Ein Kindersitz vor dem Lenker ist nicht zu empfehlen.

Noch sicherer und windgeschützt reisen die Kleinen in speziellen **Anhängern**, die mit

ihren ein bis zwei Sitzplätzen bis zu 70 Kilogramm Gewicht aufnehmen können. Der stabile Anhänger-Rahmen muss bis in die Höhe von Autostoßstangen reichen. Ein niedriger Schwerpunkt, gleichmäßige Beladung – ein einzelnes Kind sollte in der Mitte sitzen – und breiter Radstand erschweren ein Umkippen.

So genannte **Trailer-Bikes** werden an die Sattelstütze des Zugfahrrads angekuppelt. Kinder- und Elternrad können auch mit einer Tandemdeichsel verbunden werden. Wird das Kind „ins Schlepp genommen“, so sollte ihm deutlich gemacht werden, dass es dort nicht die Bremsen betätigen sollte.

Die nachhaltigste, aber auch teuerste Variante für Kinder ab sechs Jahren ist schließlich ein spezielles **Tandem** für große und kleine Mitfahrer.



## Tipp

Denken Sie immer daran, Halterungen von Sitzen oder Anhängern auf Mängel zu kontrollieren, denn Schraubverbindungen können sich lockern.



## kurz & bündig

Der Weg zum geglückten Fahrradkauf beginnt beim **Fachhändler** – denn hier ist, anders als bei vielen Billiganbietern, kompetente Beratung zu erwarten und die Räder werden individuell montiert oder eingestellt. Ein guter Händler nimmt sich ausreichend Zeit für die Beratung und wickelt das Gespräch nicht zwischen Tür und Angel ab. Er zeigt Ihnen auch kein Rad, bevor er nicht Ihre konkreten Bedürfnisse, Vorlieben und den Anwendungszweck abgefragt hat (siehe Checkliste Seite 24). Tipps und Anhaltspunkte für die richtige Händlerwahl bietet Ihnen auch der örtliche ADFC.

Laut gesetzlicher Gewährleistungspflicht muss der Handel zwei Jahre lang mit Ersatzlieferung oder kostenfreier Reparatur eintreten, wenn die beanstandete Ware beim Kauf noch in Ordnung war.

## Tipps für den Fahrradkauf

# Mit dem helfenden Händler...

Ein günstiger **Zeitpunkt** für den Fahrradkauf ist die **Nebensaison** zwischen Oktober bis Februar. Dann herrscht kein Hochbetrieb in der Werkstatt, so dass das Personal genug Zeit und Muße für ausführliche Beratungen hat. Außerdem finden sich Schnäppchen, weil die Händler ihre Lager leeren, um Platz für die Räder der neuen Saison zu schaffen. Aber Vorsicht: der Händler sollte nicht dazu neigen, ihnen ein Rad nach Vorrätigkeit und weniger nach Ihren Bedürfnissen und Anforderungen zu verkaufen.

Der Händler sollte neben einer **Probefahrt** auch anbieten, Teile, die Ihnen nicht gefallen, auszutauschen und abmontierte Teile in Zahlung zu nehmen. Er sollte auch persönliche Erfahrungen mitbringen. Ein nicht Rad fahrender Fahrradhändler kann nur theoretisch beraten. Haben Sie ausgefallene Wünsche, wie etwa ein Liegerad oder ein Tandem, sollte der Händler selbst ein solches Gefährt fahren. Wählen Sie ein Fachgeschäft, das Sie gut erreichen können. Dies ist umso wichtiger, je weniger Sie selbst am Rad reparieren und warten können oder wollen.

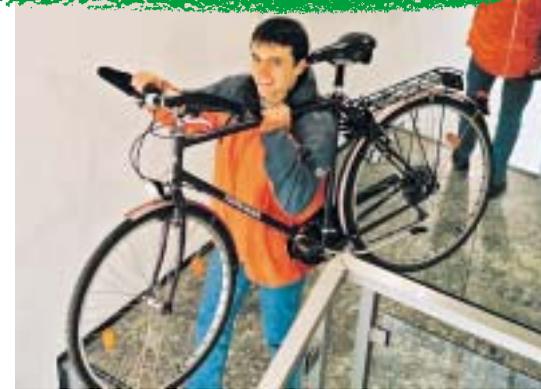
## ...zum vernünftigen Velo!

Gerade bei Alltagsrädern bietet sich an, sie mit einer weitgehend **wartungsfreien Nabenschaltung** auszustatten, die außerdem die Möglichkeit einer **Rücktrittbremse** beinhaltet.

Wenn Sie oft im Dunkeln unterwegs sind, sollten Sie die Anschaffung eines **Nabendynamos** in Erwägung ziehen. Im Gegensatz zu nässe-empfindlichen Reibraddynamos und wartungsbedürftigen Akku-Leuchten ist ein Nabendynamo stets betriebsbereit.

Für den Alltag ist zudem eine gute Ausstattung nicht unwichtig: Regenfahrten sind programmiert, ohne **Schutzbleche** ist Ihre

Kleidung jedes Mal reif für die Wäsche. Wohin mit der Aktentasche? Sie können natürlich einen Rucksack nehmen, viele finden die Packtasche am Gepäckträger praktischer. Hier gibt es übrigens auch wirklich **wasserdichte Taschen**, mit denen Ihre Akten selbst bei sintflutartigen Regenfällen trocken ins Büro kommen. Wenn Sie **häufig schweres Gepäck** transportieren und sich ein gefedertes Rad wünschen, sollten Sie also darauf achten, dass der Hersteller des Rades den Gepäcktransport in seinem Konzept angemessen berücksichtigt hat.



### kurz & bündig

Je häufiger Sie Ihr Rad benutzen wollen und je mehr Sie es im Alltag einsetzen werden, desto wichtiger ist es, auf hochwertige und haltbare Komponenten zu achten. Damit – und mit zusätzlichen Features wie einer Vollfederung – steigt natürlich auch der Preis. Die Zusammenstellungen der Komponenten ist individuell und nicht zuletzt auch Geschmackssache.

## Checkliste

### Fahrradkauf I

Vor dem Kauf sollten Sie sich über die individuellen Anforderungen an das neue Velo klar werden: „**Wofür will ich mein Rad nutzen?**“

- für den täglichen Weg zur Arbeit
  - für Wochenendtouren
  - um Sport zu treiben
  - zum Einkaufen
  - für Radreisen mit Gepäck
  - für die Mitnahme von Kindern
  - .....
- (weitere Einsatzmöglichkeiten)

Ein **gutes Fachgeschäft** sollte Folgendes bieten:

- eine gut ausgestattete Werkstatt mit fachkundigem Personal
- kompetente Verkäufer mit Erfahrung im Einsatzbereich des neuen Rades
- ausführliche Probefahrten mit mehreren Modellen
- kostenlose Erstinspektion nach einer längeren Einfahrzeit
- Bereitschaft zu umfangreichen Umbauten und Sonderwünschen

### Das richtige Fahrrad

## Die klassischen Alltags-Räder

Als **Cityrad** wird beworben, was einen bequemen, tiefen Durchstieg mit Einrohrrahmen und voluminösem Hauptrohr hat. Charakteristisch ist die aufrechte Sitzposition für komfortables Fahren und einen guten Überblick im Verkehr. **Weitere Vorteile: Wartungsarm und einfach zu bedienen.**

Das **Trekkingrad** ist das meist verbreitete Fahrradmodell in Deutschland und für viele Nutzer ein gelungener Kompromiss: Diese Räder sind einerseits wendig genug für den kurvigen Stadtverkehr, laufen andererseits auf längeren Touren ruhig geradeaus - auch



schwer bepackt. **Achten Sie beim Kauf auf die Qualität der Ausstattung. Besser eine robuste Stahlgabel und ein hochwertiger Sattel als eine billige Federgabel und -sattelstütze.**

**Hollandräder** sind seit Jahrzehnten eine feste Größe auf dem Fahrradmarkt. Für manche sind die Retro-Gefährte schlicht ein Stück Lifestyle, andere schätzen ihre hohe Alltagstauglichkeit. **Die Ausstattung geht mit der Zeit: Fünf- oder Siebengang-Nabenschaltung mit Drehgriff, Trommelbremse oder Halogenscheinwerfer. Praktisch: Ein geschlossener Kettenkasten.**



## Reiseräder

Mit einem verwindungssteifen und elastischen Rahmen, der sich stark beladen gut fahren lässt, überbrückt man auch größere Distanzen ohne übermäßigen Krafteinsatz. Am stabilsten ist der so genannte Diamantrahmen. Auch in schlechtem Gelände oder bei Abfahrten bleibt das Reiserad in der Spur – und ein Laufrad mit einer hochwertigen, abgedichteten Nabe sowie kräftig gespannten, endverdickten Speichen kann erstaunlich viel einstecken.



## Falträder

Entscheidend für die Wahl zwischen **Großfaltrad, Kurzstreckenversion oder kompaktem Sportfaltrad** ist das Einsatzprofil: Ein Rad, das oft getragen, gefaltet und verstaut wird – etwa für Pendler, die ihr Rad mit in öffentliche Verkehrsmittel nehmen – darf weder sperrig noch schwer sein, die Laufräder allenfalls zwischen 16 und 20 Zoll groß. Diese Falträder sind aufgrund ihrer Größe extrem wendig – ein echter Vorteil im hektischen City-Slalom. Wer mehr Wert auf Fahreigenschaften und Langzeit-Komfort legt, ist mit größeren Laufrädern besser bedient. Diese Räder benötigen auch weniger Spezialteile.

### Checkliste

#### Fahrradkauf II

Auftretende **Mängel** sollten dem Händler sofort angezeigt werden. Wichtig sind beim Kauf deshalb folgende **Dokumente**:

- Kaufbeleg mit Rahmennummer und Angaben zu Komponenten
- Garantie-Nachweis
- Bedienungs- und Montageanleitungen
- Fahrradpass und Übergabe-Checkliste

### Links

#### Velo-Exoten im Web

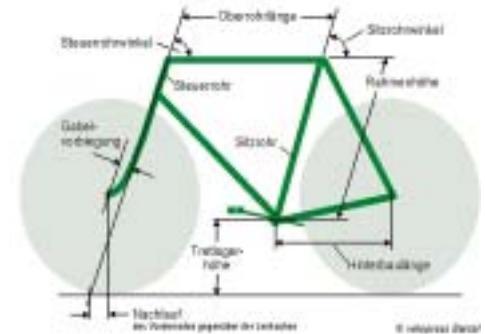
- [www.tandem-fahren.de](http://www.tandem-fahren.de)
- [www.hp.v.org](http://www.hp.v.org) (Liegeräder)
- [www.birdy-freunde.de](http://www.birdy-freunde.de) (Birdy-Falträder)
- [www.bromptonauten.de](http://www.bromptonauten.de) (Brompton-Falträder)
- [www.pedersen-fahrrad.de](http://www.pedersen-fahrrad.de)

## Rahmengeometrie & Sitzhöhe

# Die richtige Fahrradgröße

Um sich beim Fahren wohl fühlen zu können, muss der Fahrradrahmen zum Körperbau des Nutzers passen. Eine falsche **Rahmengeometrie** kann genauso wie ein falscher Sattel zu Rückenproblemen führen.

Die Rahmenhöhe (Mitte Tretlager- Oberkante Sattelrohr) ist nur für die Einstellung der Sitzhöhe wichtig. Viel wichtiger ist die daraus resultierende Rahmenlänge (Abstand Sattel-Griffposition). Ein zu kurzer Rahmen zwingt zu einem runden Rücken, gestreckten Armen und dazu, den Kopf in den Nacken zu legen. Die richtige Rahmenlänge ermöglicht bei geneigter Sitzposition die Streckung des Rückens in seiner natürlichen S-Form. Nur so kann die Rückenmuskulatur den Oberkörper halten und den Druck auf die Hände und Arme verringern.



Das Einstellen der korrekten **Sitzhöhe** ist die Voraussetzung für ermüdungsfreies Fahren. Eine zu niedrige Sattelleinstellung ist kraftraubend und führt unweigerlich zu Knieproblemen. **Die Sattelhöhe ist annähernd korrekt, wenn man bei gestrecktem Bein mit der Ferse die unten stehende Pedale erreicht.** Diese Einstellung sollte, individuell nur nach oben korrigiert werden. Je nach Tretlagerhöhe und Rahmengeometrie wird man bei korrekter Sattelhöhe, wenn überhaupt, nur mit den Fußspitzen den Boden erreichen.

### Tipps

Die **Sattelstütze** darf bei der Höheneinstellung nicht über ihre Markierung hinaus aus dem Sattelrohr gezogen werden. Für gefederte Sattelstützen ist oft ein niedrigerer Rahmen notwendig.

Wer beim Radfahren Probleme mit den **Handgelenken** hat, sollte seine Sitzposition kontrollieren. Handprobleme sind Rückenprobleme: Wenn die Rückenmuskulatur den Oberkörper nicht halten kann, geht der Druck auf die Hände.

## Gesunde Sitzhaltung

# Auf welchem Rad sitzt man wie?

Die aufrechte Sitzposition wird am ehesten beim **Hollandrad** oder bei einer entsprechenden hollandradähnlichen Einstellung realisiert. Wichtig ist dabei, dass der Lenker (oft beim City-Rad) nicht zu hoch eingestellt ist und sehr nahe am Körper gegriffen werden kann. Ein zu hoher Lenker (**City-Rad**) blockiert die natürliche Balance des Oberkörpers und der Wirbelsäule und führt auch bei aufrechter Sitzposition zum Rundrücken. Die Hollandrad-Position verträgt eine gute Sattelfederung oder eine gefederte Sattelstütze.

**Trekkingräder, Mountain-Bikes, Reise- und Rennräder** sind für die geneigte Sitzposition geeignet. Sie ermöglicht bei ausreichendem Abstand zwischen Sattel und Lenker die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Dadurch werden Hände und Arme entlastet und der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden. Die Arme sollten leicht angewinkelt sein, um Fahrbahnstöße abfedern zu können. Gestreckte Arme leiten die Stöße in die Handgelenke und Schultern und führen zu Verkrampfungen.



## kurz & bündig

Die Wirbelsäule kann die Haltearbeit beim Fahrradfahren nur dann leisten, wenn sie ihre natürliche **S-Form** behalten darf. Der Rennradfahrer, der seinen Körper entsprechend trainiert, ist der einzige, der sich einen Buckel erlauben darf.

Bei der **geneigten Sitzposition** reichen 15 bis 20 Grad Oberkörperneigung, um die Spannkraft im Rücken zu erhalten und den Schwerpunkt des Fahrers über die Pedalposition zu bringen. Je stärker der Rücken geneigt wird, desto mehr Kraft kann auf die Pedale gebracht werden und desto stärker muss die Rückenmuskulatur ausgebildet sein. Die Neigung des Oberkörpers mit aktiver Rückenmuskulatur schützt auch die Bandscheiben vor Überlastung, und die Fahrbahnstöße können durch das Einfedern mit den Beinen abgefangen werden.

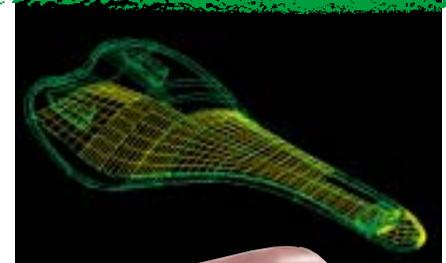
## Auch der Sitz muss sitzen

Die Form des **Sattels** richtet sich nach der individuellen Sitzposition: Bei sportlicher, geneigter Sitzhaltung sollte der Sattel schmäler und länger als bei aufrechter Haltung sein.

Gel-Polster-Sättel dürfen nicht zu weich sein. Eine feste Gel-Decke passt sich den Sitzbeinknochen an und erzeugt so eine größere Auflagefläche, was den Druck vermindert. Ein gut passender Ledersattel erfüllt den gleichen Zweck. Ledersättel müssen allerdings vor Nässe geschützt werden.

Bei geneigter Sitzposition kann auf eine Sattelfederung verzichtet werden. Der Fahrradsattel sollte normalerweise waagrecht montiert sein, wobei leichte Veränderungen im Winkel individuell sehr sinnvoll sein können.

Die richtige Wahl von **Lenker** und **Sattel** erleichtert eine korrekte Sitzhaltung – und ein bequemes Radfahren ohne Ermüdungserscheinungen.



### Lenker & Sattel

## Gut gegriffen

Lenkerform und Sitzposition sollen aufeinander abgestimmt sein. Je flacher und gestreckter die Sitzhaltung, desto gerader darf der **Lenker** sein. Für Langstrecken sind Rennlenker, Zeitfahrbügel und Hörnchen die bequemste Lösung, weil die Hände dabei nicht abknicken können.

Die Lenkerbreite soll der Schulterbreite entsprechen. Zu breite Lenker sind im Alltag oft sperrig und unbequem. Zu hoch einge-

stellte Lenker blockieren die Balance des Rückens und das Fahrrad lässt sich nur mit erhobenen Armen schieben.

Die aufrechte Sitzposition erfordert einen tiefen Lenker, der nahe am Körper ist. So genannte Multi-Positionslenker täuschen Bequemlichkeit nur vor, da die Bedienelemente (Schaltung, Bremse) nur von einer Position aus erreichbar sind und daher die anderen Positionen doch nicht benutzt werden.



## Schaltungen

# Kette oder Nabe – oder Kombi?

Die feine Abstufung der Gänge durch die **Kettenschaltung** – moderne Typen bieten maximal 30 Schaltstellungen – hat ihre Nachteile in der scheinbar komplizierten Bedienung und im Wartungsaufwand. Kettenschaltungen sind meist nicht mit einem Kettenschutz kombinierbar: Gefahr für die saubere Bürohose!

**Nabenschaltungen** sind wesentlich unempfindlicher. Die Wechsel zwischen bis zu 14 Gängen finden hier in einem geschlossenen Getriebe statt. Die Zahnräder sind dauerhaft geschmiert und vor Schmutz geschützt in der Nabenhülse verpackt. Nach-

teil: Ein höheres Gewicht und ein geringfügig schlechterer Wirkungsgrad, wenn ein oder mehrere Planetengetriebe hintereinander im Einsatz sind.

Eine Alternative ist die **Kombination** beider Typen. Dabei werden drei Grundübersetzungen – ähnlich dem Schalten auf den drei Kettenblättern – in der Nabe geschaltet. Die Feinabstufung findet auf den sieben bis neun Ritzeln statt. Ergebnis: Ein großer Schaltbereich, geringer Kettenschräglauf und die Möglichkeit, teilweise im Stand zu schalten.

## kurz & bündig

Eine Schaltung soll es ermöglichen, in jeder Situation einen gleichmäßigen und dem persönlichen Leistungsvermögen angepassten Tretrhythmus beibehalten zu können. Je feiner die Gänge abgestuft sind, und je größer dabei der gesamte Schaltumfang ist, desto eher ist diese Anpassung möglich. Auch die Wahl der „richtigen“ Schaltung sollte vom individuellen Bedarf abhängen.

## Tipps

Die Kette verschmutzt vor allem durch Spritzwasser vom Vorderrad. Der gute alte Spritzschutzlappen, möglichst tief angebracht, verlängert ein Kettenleben – und hält zudem Schuhe und Hose trockener.

## Bremsen

## Schnelle Stopper

Die Möglichkeiten, rechtzeitig zum Stehen zu kommen, sind vielfältig: **Rücktritt-, Trommel- und Rollenbremsen** sind absolut regensicher und gut für Stadträder geeignet, bei Bergabfahrten laufen sie jedoch schnell heiß – im Gegensatz zu **Felgenbremsen**. Diese haben aber einen verlängerten Bremsweg bei Nässe. Aggressive Bremsbeläge verbessern die „Nassbremswirkung“, verschleifen aber die Felgen in wenigen tausend Kilometern. **Scheibenbremsen** wurden speziell für Mountain-Bikes entwickelt und bieten ein hohes Maß an Bremswirkung an Vorder- und Hinterrad, sind aber empfindlich, teuer und schwierig zu warten.

Moderne Bremsen sind so stark, dass der Bremsweg extrem verkürzt wird, die Gefahr eines Sturzes über den Lenker aber wächst. Bei Vollbremsungen muss man also die Kraft dosieren – auch sollte man sich gut am Lenker abstützen und auf dem Sattel etwas nach hinten rutschen.



## Tipp

Vor jeder Fahrt sollten Sie **Felge und Bremsbeläge** mit einem schnellen Blick auf Verschleiß hin prüfen – und die Bremsen kräftig ziehen. Ist der Bowdenzug geschwächt, reißt er so vor der Fahrt – und nicht erst am Berghang.

Viele Radfahrer haben bei einer Benutzung der Vorderbremse Angst vor dem **Abheben des Hinterrades** – deshalb sollte man diese Bremse oft benutzen, um sie im Fall einer Notbremsung gut zu beherrschen.



## Licht

# Strahlend durch die Finsternis

Eine komplette Beleuchtungsanlage ist Pflicht – auch tagsüber. Ins rechte Licht gesetzt wird das Fahrrad per Dynamo, der Strom für Scheinwerfer und Rücklicht liefert. Bei den Dynamos unterscheidet man zwischen folgenden Typen:

Der **Seitenläufer-Dynamo** wird von der rotierenden Laufradflanke oder der Felge angetrieben. Diese Dynamos sind nur begrenzt alltags- und noch weniger winter-tauglich, weil sie bei Nässe häufig zum Durchrutschen neigen und schnell verschleifen.

Der **Nabendynamo** wird anstelle der herkömmlichen Nabe ins Vorderrad eingebaut. Modelle **ohne Getriebe** laufen leicht, lautlos und verschleißfrei, nehmen aber auch bei Tageslicht ein wenig Energie ab. Die Varianten **mit Getriebe** sind lauter und schwergängiger – dafür aber leicht und unauffällig.

Und Licht ist nicht gleich Licht: **Halogen-scheinwerfer** bringen gegenüber Leuchten mit klassischen runden Vakuumbirnen doppelte Lichtausbeute bei gleicher Leistung. Leuchtdioden (LED) für Frontstrahler und Rücklichter sind heller und ausfallsicherer.

## Tipp

Achten Sie bei Seitenläufer-Dynamos auf feste Montage und genaue **Ausrichtung**, damit der Dynamo nicht in die Speichen rutschen kann.

**Reflektoren** sind ein passiver Schutz – und auch sie sind Pflicht: Ein weißer Frontreflektor und ein roter Großflächen- sowie ein kleiner roter Rückstrahler müssen sein. Es ist besser, das Rücklicht am Gepäckträger zu befestigen – und am Schutzblech ein Katzenauge zu montieren.

## Tipps

Manche Reifen sitzen nach der Montage nicht gleichmäßig im Felgenbett. Ursache ist die Toleranz beim Reifendraht, eine falsche Lagerung oder unsachgemäße Montage. Abhilfe schafft meist das Auftragen von Handspülmittel oder speziellem Montagefluid auf der Felgenschulter vor der Montage.

Alle zwei Wochen sollte der Druck kontrolliert werden. Abhängig vom Ventiltyp benötigen Sie unterschiedliche Luftpumpen. Schläuche mit Autoventil lassen sich auch an der Tankstelle aufpumpen. Für optimale Pannensicherheit sorgen Reifen mit einer in die Lauffläche eingearbeiteten dicken Protaktor-Schicht. In den Reifen eingelegte Pannenschutzbänder neigen dazu, den Schlauch durchzuseuern.

## Fahrradreifen

# Nicht schlauchen lassen

Fahrradreifen sind die reparaturanfälligsten Fahrradteile. Und der Rollwiderstand der Pneu ist der zweitgrößte „Kraftfresser“ beim Radeln.

Das Einhalten des in die Reifenflanke eingepprägten Maximaldrucks minimiert den Rollwiderstand und die Pannenanfälligkeit. So genannte Skinwall-Reifen mit sehr dünnwandiger Flanke laufen sehr leicht, sind aber empfindlich.

Die **Reifenbreite**, die für den Rollwiderstand kaum eine Rolle spielt, sollte zur Felge passen – ideal ist das anderthalb- bis 2,3-fache des Felgeninnenmaßes. Breite Reifen verbessern zwar den Fahrkomfort, auf zu schmalen Felgen sorgen Sie aber für schwam-



miges Fahrgefühl und ihre Flanken neigen zum Einreißen. Bei Schnee und Matsch können Reifen mit Profil von Vorteil sein. „**Gruppenschläuche**“ sind durch gute Dehnbarkeit für einen ganzen Bereich von Reifengrößen ausgelegt. Ein Schlauch, dessen kleinste Größenangabe gerade der vorhandenen Reifenbreite entspricht und somit nur wenig gedehnt wird, ist weniger anfällig für Pannen.

## Spritzschutz

# So wird Ihr Rad noch komfortabler

Moderne kurze Schutzbleche haben den Nachteil, dass die Reifen Nässe und Schmutz von der Straße auf Schuhe, Hose und Rücken befördern. Wenn das vordere Schutzblech mit einem weichen Spritzlappen bis auf 10 bis 12 Zentimeter Abstand zum Boden verlängert wird, das hintere Schutzblech bis auf Nabenniveau herunterreicht und gegebenenfalls ein Seitendynamo mit einer Spritzschutzabdeckung verwendet wird, kann man bei leichtem Niederschlag auf Regenhose und Überschuhe verzichten.

Die Befestigung von Schutzblechen und Gepäckträger ist am einfachsten, wenn an Rahmen und Gabel entsprechende Gewinde vorhanden sind. Vordere Schutzblechhalte-

rungen sollten unbedingt mit einem Sicherheits-Auslösesystem ausgestattet sein, damit ein Ast in den Speichen das Schutzblech nicht auffalten und so das Vorderrad blockieren kann.



## Federung

Korrekt eingestellte, wirksame Federelemente können einen Komfortgewinn beim Radfahren bringen. Einfachste Variante ist eine **gedeferte Sattelstütze**. Stöße speziell auf Hände, Arm- und Schulterbereich mindert eine **Federgabel**. Die **Hinterbaufederung** fängt insbesondere Stöße auf Rücken und Sitzbereich ab. Jede Federung hat aber auch Nachteile wie Mehrgewicht, Verschleiß und erhöhten Wartungsaufwand sowie Energieverlust bei der Kraftübertragung auf die Pedale – und sie erschwert herkömmliche Lösungen für den Gepäcktransport.

## Tipp

Voluminöse Reifen mit nicht zu hohem Druck gefahren sind im Alltagsbetrieb oft die effizienteste Komfort-Lösung.



## Wartung & Pflege

# Check-Up fürs Velo

Ein Fahrrad ganz ohne **Wartungs- und Reparaturbedarf** wird wohl immer Zukunftsmusik bleiben. Wer Rad fährt, kommt nicht drum herum, seinem Vehikel ein Minimum an Zuwendung zu geben, wenn er ein zuverlässiges und leichtgängiges Verkehrsmittel behalten möchte. Wer behauptet, „Ich habe an meinem Rad noch nie etwas machen müssen“, fährt nur wenig oder hat nicht bemerkt, dass sein Fahrrad schon lange nicht mehr betriebssicher ist.

Für die Wartung wird es je nach Fahrradtyp und Einsatzbereich unterschiedliche **Schwerpunkte** geben. Wann gewartet werden soll, lässt sich – anders als beim Auto – nicht an gefahrenen Kilometern festmachen. So verschleißern die beweglichen Teile am Rad wegen der meist ungeschützten Bau-

weise (etwa Antrieb und Lager) viel stärker bei Regen und Matschfahrten als bei Trockenheit. Schon ein mehrstündiger Dauerregen reicht aus, um die Kette ölfrei zu spülen. Vor der nächsten Fahrt sollte sie mit einem Lappen gereinigt und sparsam neu geölt werden. Ein zähflüssiges, nicht harzendes Öl ist optimal. Nach kurzem Einziehen muss überschüssiges Öl grob abgewischt werden, damit kein Schmutz an der Kette kleben bleibt.

Gründliches **Putzen** ist der erste Schritt, um verschlissene Teile oder andere Mängel bis hin zu feinen Rahmenrissen entdecken zu können. Aber: Putzen Sie Ihr Velo niemals mit Hochdruckreiniger! Damit spülen Sie das Fett aus und Dreck hinein in bewegliche Teile – die Lebensdauer verringert sich dramatisch.

## Wartung &amp; Pflege

# Tipps für Teilchen



## Bremsen

Prüfen Sie Bremszüge regelmäßig auf angerissene Drähte an Nippel und Klemmschraube – tauschen Sie diese rechtzeitig aus! Kontrollieren Sie die Funktion der Bremse, und stellen Sie die Seilzüge so nach, dass spätestens nach einem Drittel Hebelweg die Bremswirkung einsetzt. Wenn die Verschleißmarkierung der Bremsbeläge erreicht ist, sollten Sie für Ersatz sorgen.

## Reifen & Räder

Kontrollieren Sie den Reifen auf größere Risse oder auf im Profil steckende Scherben. Lassen Sie Laufräder beim Kauf nachspannen, um Speichenbrüche zu vermeiden.

## Kette & Antrieb

Bei Nabenschaltungen – insbesondere mit geschlossenen Kettenkästen – hält die Kette länger. Hier prüfen, ob die Kette übermäßig gelängt ist.

## Lager

Naben-, Tret- und Lenkungslager gelegentlich kontrollieren. Bei Spiel, Schwergängigkeit oder Geräuschen muss das betroffene Lager eingestellt oder erneuert werden – in der Fach- oder ADFC-Selbsthilfwerkstatt.

## kurz & bündig

**Es werde Licht:** Häufigste Fehlerursache sind durchgebrannte Birnchen (vor allem beim Rücklicht), eine fehlerhafte Stromrückleitung über den Rahmen oder durchgescheuerte Kabelisolierung und korrodierte Kontakte. Lassen Sie robuste, zweiadrige Kabel mit angedrückten, umhüllten Steckern nachrüsten und führen Sie stets Ersatzbirnchen mit.

## Tipps

Vertrauen Sie Ihr Rad mindestens einmal im Jahr einer Fachwerkstatt an, am besten im Winter. Heben Sie alle Quittungen über gekaufte Teile und Reparaturen auf, um im Falle eines Unfalls mehr als den rechnerischen Zeitwert Ihres Rades ersetzt zu bekommen.

## Checkliste

### Bürokleidung

Wer auch im Sattel nicht auf den dezenten Dreiteiler oder das Business-Kostüm verzichten kann oder will, der sollte folgende Tipps beachten:

**Bei Männern: Krawatte** vor der Fahrt lockern.

**Bei Frauen: Hohe Schuhe** nach Möglichkeit in der Fahrradtasche transportieren oder im Büro aufbewahren.

Ein guter **Kettenschutz** ist wichtig, um die Kleidung zu schonen.

**Dunkle Ledersättel** können bei längerer, schweißtreibender Fahrt abfärben. Also: Vorsicht bei hellen Hosen! Eine Plastiktüte oder Duschhaube helfen, den Sattel vor Regen zu schützen – und damit auch die teure Hose.

### Bürokleidung auf dem Rad

## Was zieh´ ich an?

„Individuell“ heißt das Zauberwort. Jeder sollte auch auf dem Fahrrad *das* tragen, was ihm am angenehmsten erscheint. Bei Wegen bis zu fünf Kilometern, die mit 20 bis 30 Minuten Fahrtzeit schon die ausreichende tägliche Bewegung bieten können, ist Ihre ganz normale Arbeitskleidung völlig ausreichend.

Aber: Der Radfahrspaß kann schnell leiden, wenn man friert oder nass wird – oder wenn man sich in seinem Rad-Dress nicht wohl fühlt. Wer also längere Wege ab acht Kilometern zurücklegt und regelmäßig, auch bei schlechtem Wetter mit dem Rad in die Firma fährt, der wird sich den Kauf spezieller, nicht immer billiger Fahrradkleidung überlegen, da diese die Alltagskleider schont – und so auf Dauer Geld sparen hilft.

Einige Tipps für geeignete Radbekleidung und effektiven Regenschutz haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.



## Regenschutz

# Ein Segen bei Regen

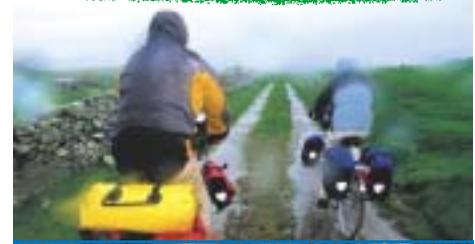
Ein **Regenponcho oder -cape** ist zwar billig, leicht zu verstauen und atmungsaktiv, weil unten offen – schützt aber nicht vor Spritzwasser. Und manch ein Nutzer fühlt sich damit vor allem bei starkem Wind behindert.

**Regenanzüge** aus einfachem Plastik- oder beschichtetem Nylongewebe sind zwar billig und regendicht, aber man schwitzt beim Fahren, weil kein Wasserdampf nach außen gelangt. Besser sind **Regenanzüge**, für die wasserdichte aber -dampfdurchlässige Membranen verarbeitet werden. Diese Anzüge



sind allerdings recht teuer. Absolute Wasserdichtigkeit bei absoluter Dampfdurchlässigkeit – perfekten **atmungsaktiven Regenschutz** also – gibt es noch nicht. Wichtiger als das Gewebe ist deshalb der atmungsaktive Schnitt mit regulierbaren, regengeschützten Be- und Entlüftungsöffnungen.

Weil die Füße bei Nässe schnell kalt werden, sind wasserdichte **Gamaschen** und **Überschuhe** bei schlechtem Wetter sinnvoll. Achten Sie hier auf abschließende Bündchen am Bein.



## Allround-Jacke

Als Regenschutz über dem Business-Dress dient eine atmungsaktive Outdoor-Jacke, die als ultraleichte Ausführung auch einfach in der Tasche verschwinden kann. Wichtig sind großzügig bemessene Lüftungsöffnungen, die den Schweiß aus der Jacke lüften. In großzügiger Ausführung passt diese auch über normale Jacken und ist – ergänzt durch Regenhose und Gamaschen – ein guter Regenschutz.

## Tipps

Wer kurze Strecken zurücklegt und in Alltags- oder Bürokleidung zur Arbeit fährt, sollte in der Firma zumindest einen Regenponcho hinterlegen, um sich vor bösen Überraschungen zu schützen. Und: Lieber etwas zu kalt kleiden als später auf dem Fahrrad zu schwitzen!

Die richtige Rad-Kleidung

## Von Kopf bis Fuß

**Helle Kleidung in auffälligen Farben** erhöht die Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

**Baumwolle** macht als Funktionskleidung keinen Sinn, da sie den aufgesaugten Schweiß nur sehr schwer wieder abgibt. Kunstfasern nehmen den Körpergeruch zwar schneller an, trocknen aber sehr rasch nach dem Auswaschen. Regenkleidung gehört zu jeder Jahreszeit in die Fahrradtasche.

**Gute Radjacken** haben unter anderem einen verlängerten Rücken, vorgeformte Ellenbogen, eine Kapuze und rutschfeste Bündchen. Zum Schutz vor Nässe sollten die Nähte verklebt und Taschen sowie Reißverschlüsse mit überlappenden Abdeckleisten versehen sein.

**Hosen und Shirts** sollten in jeder Fahrposition gut passen und bequem sein – vor allem Beinkleider dürfen im Sitzbereich nicht zum Wundreiben führen. Hosenbeine dürfen nicht in die Kette und weite Röcke nicht in die Speichen geraten. Immer mehr Hosen und Hemden kombinieren den Freizeit-Charakter mit praktischen Details wie abnehmbaren Hosenteilen oder Ärmeln, Innenslips mit Sitzpolstern oder kleinen Taschen.

Neben winddichten **Mützen**, die auch unter Helmen getragen werden können, bieten sich so genannte **Schlauchtücher** aus Mikrofaser als Allround-Kopfbedeckungen an. Diese textilen Verwandlungskünstler sind je nachdem, wie man sie dreht und wen-

det entweder Mütze, Stirnband, Sturmhaube oder Kopftuch.

Oft reichen dünne, wasserabweisende **Handschuhe** aus. Jenseits des Gefrierpunktes jedoch brauchen die Handwärmer zusätzlich ein isolierendes Futter. Wichtig ist, dass die Beweglichkeit der Hände erhalten bleibt und es keine Probleme beim Bremsen oder Schalten gibt. Polsterungen an den Innenseiten sorgen für einen bequemen Griff und für zusätzliche Dämpfung.

Ihre **Schuhe** sollten leicht sein und eine feste Sohle haben – ein paar fester Allround-Schuhe reicht eigentlich aus. Für längere Fahrten haben sich Klickpedale und Schuhe mit passender Bindung bewährt.





### Accessoires

## Kleine Helferlein

Gegen Insekten oder tränende Augen hilft eine **Radspport-Brille** mit klaren Gläsern. Bei Feuchtigkeit oder Kälte sind Brillen – auch „normale“ gegen Fehlsichtigkeit – aber eher problematisch, da Niederschlag oder Atemluft die Sicht trüben können. Anti-Beschlag-Mittelchen können helfen.

Nächtlicher Blendung durch entgegenkommende Autos kann man mit einer **Schirmmütze** oder einem **Helmschild** die Spitze nehmen: Man senkt den Blick soweit, dass der „Blender“ gerade hinter dem Mützenschild verschwindet. So bleiben die

Augen ans Dunkel gewöhnt, wenn danach die Fahrradbeleuchtung wieder ausreichen muss.

Geraten Hosenbeine in die Kette, ist dies nicht nur unschön, sondern auch gefährlich. **Hosenbänder** mit Klettverschluss sind eine praktische Lösung, allerdings hält die Klettverbindung nicht lange. Edlere Ausführungen decken die Hose im Bereich der Kette großflächig ab. Klassische **Metall-Klammern**, um die Beine schnappende Blechbänder in Reflex-Umhüllung oder auch simple Wäscheklammern sind robuster.

### Radler-Dress

Benutzt man eng anliegende **Radlerhosen**, sollten diese über komfortable Sitzpolster mit möglichst wenigen Nähten verfügen. Radlerhosen gibt es auch mit langen Beinen, allerdings sind diese teurer. Preiswertere Überhosen, zum Beispiel Laufhosen und Beinlinge, erfüllen den selben Zweck.

Ein **Trikot** sollte eng am Körper anliegen, um Schweiß am besten nach außen geben zu können – und so lang sein, dass es auch bei gebeugter Körperhaltung den gesamten Rücken bedeckt. Weil Fahrradtrikots häufig aus Synthetikstoffen oder aus Mischgewebe mit Natur- und Kunstfasern bestehen, sind sie optimale Kleidungsstücke unter atmungsaktiven Regen- und Windjacken.



## Tipp

Wohin mit dem Gepäck beim **gefederten Rad**? Sie haben prinzipiell die Möglichkeit, das Gepäck an die gefederte oder die ungefederte Masse zu hängen. Die Laufräder und der Hinterbau gehören zur ungefederten Masse. Diese sollte aber so gering wie möglich gehalten werden.

Eine Belastung der Laufräder mit Gepäck wirkt sich ungünstig auf die Federungseigenschaften aus. Auch das Gepäck wird dort mehr belastet als bei einem völlig ungefederten Rad. Gepäckträger für die Klemmung an der Sattelstütze sind nur eine Notlösung und dürfen nur wenig belastet werden.

Die Alternative bieten spezielle Gepäckträger, die am Rahmen befestigt werden.

## Gepäckträger

# Belastungsprobe

Der am Rad montierte Träger sollte sich kaum quer zur Fahrtrichtung hin- und herbewegen lassen. Je steifer, desto besser. Gepäckträger an voll gefederten Rädern sind oft erheblich weniger belastbar als an konventionellen Velos.

Stabile Hinterradgepäckträger sollten mehrere Streben auf jeder Seite haben. Dünnwandige Rohre aus CrMo-Stahl eignen sich dafür besonders gut.

Ein zusätzlicher **Vorderradgepäckträger** oder „Low Rider“ kann gute Dienste leisten,

wenn – unüblich auf dem Weg zur Arbeit, aber im Urlaub gang und gäbe – viel zu transportieren ist oder wenn sich hinten bereits ein Kindersitz befindet. Dann sollten Sie aber nicht mehr als ein Drittel des Gesamtgewichts nach vorne verteilen. Die **Hauptlast** gehört in die hinteren Taschen, rechts und links gleichmäßig verteilt. Diese Aufteilung sorgt für Entlastung des stärker geforderten Hinterrads, für mehr Pannenschutz sowie für verbesserte Fahrodynamik und Lenkstabilität.



Packtaschen fürs Rad

## Stauraum

Das **Material** guter Packtaschen sollte wasserdicht und scheuerfest sein. Gegen Regen helfen großzügig geschnittene Deckelklappen, Roll- oder Wickelverschlüsse. Schnallen sollten robust angebracht und auch mit kalten Fingern gut bedienbar sein.

Jeder Fahrradfahrer ist nach dem Ende seiner Fahrt auch immer Fußgänger. Zur **Ausstattung** gehören deshalb bequeme Handgriffe und verlängerbare Tragegurte, die allerdings keine Chance haben dürfen, in die Speichen zu geraten. Der Gurt sollte deshalb abnehmbar oder in einer Halterung fixierbar sein.

Bei der **Befestigung** sollten Sie darauf achten, jede Tasche sehr schnell fixieren und wieder abnehmen zu können. Wer die Tasche an verschiedenen Gepäckträgern benutzt, sollte ein System mit an einer stabilen Schiene schnell verschiebbaren Haken verwenden. Gute Hakensysteme halten die Tasche auch bei Erschütterungen oder starker Schräglage sicher am Gepäckträger und lassen sich doch mit nur einem Griff entnehmen.

Einige Hersteller bieten kleinere, elegante **Bürotaschen** an, die bequem am Gepäckträger angebracht werden können.

## Fahrradanhänger

Anhänger gibt es für schwere Lasten (bis zu 160 Kilogramm Zuladung) und als leichte, wendige Modelle für Einkauf oder Gepäck (20 bis 50 Kilogramm). „Einkaufstrolley“-Modelle können unkompliziert mit ins Büro genommen werden, neigen aber wegen hohem Schwerpunkt und schmaler Spur eher zum Kippen. Wichtig bei der Nutzung von Anhängern sind exzellent wirksame Bremsen am Zugfahrrad.

Achten Sie darauf, den Hänger so zu beladen, dass er Gewicht auf Deichsel und Kupplung hat, damit in kritischen Brems-Situationen das Hinterrad belastet wird. Achten Sie auf eigene Beleuchtung!



#### Fahrradhelme

## Styropor mit Schutzfaktor

### kurz & bündig

Die Rechtslage ist eindeutig: In Deutschland besteht **keine Helmpflicht** für Radfahrer – weder für bestimmte Altersgruppen und Regionen noch bei Gruppenfahrten. Ein fehlender Fahrradhelm darf deshalb auch nicht als Mitverschulden bei einem Unfall angerechnet werden. Ein Helm sollte hingegen nicht zu riskanterem Fahren verleiten – denn er kann niemals hundertprozentigen Schutz vor Unfallfolgen bieten. Der ADFC setzt sich gegen eine allgemeine Helmpflicht ein, denn Zahlen aus anderen Ländern belegen, dass dadurch die Fahrradnutzung insgesamt dramatisch zurückgeht, das Kopfverletzungsrisiko bei Radfahrern aber nicht gesenkt wird.

Wenn ein **Fahrradhelm** Sie bei Unfällen schützen soll, sind einige Punkte zu beachten: Der TÜV-geprüfte, zwischen 200 und 300 Gramm leichte Helm muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken, darf aber Sicht und Gehör dabei nicht beeinträchtigen. Wichtig ist, dass der Helm leicht und millimetergenau an die individuelle Kopfform angepasst werden kann. Die Feinjustierung ermöglicht etwa spezielle Ringpolsterbänder.

Zu so genannten „Uni-Size-Helmen“ sollte man nur greifen, wenn sie zufällig perfekt passen! Achten Sie auf helle, gut sichtbare

Helm-Farben und darauf, dass die am Kopf anliegenden Teile herausnehmbar und abwaschbar sind – denn diese verschwitzen leicht. Nicht weiterbenutzen sollte man einen Helm, der bei einem Unfall schon seinen Einsatz als Kopfschutz erfahren hat.

Im Kindersitz kann Ihr **Kind** einen speziellen, fast kugelrunden **Mitfahrerhelm** tragen, der den Kopf besonders gut umschließt und Platz für eine darunter sitzende Mütze bietet. Stabilität ist hier wichtiger als große Lüftungsschlitze – jedenfalls, solange es draussen nicht zu heiß ist.



Was ist sonst noch wichtig?

## Einfach praktisch!

### Luftpumpen im Taschenformat

Handlich, diskret – und deshalb auf dem Weg zur Arbeit eine echte Empfehlung – sind **Minipumpen**. Die sind mit ihren 100 bis 150 Gramm echte Fliegengewichte, die trotzdem bis zu zehn Bar Druck aufbauen können. Allerdings dauert das Pumpen mit den Minis deutlich länger als mit herkömmlichen Luftpumpen.

### Allround-Werkzeug

Für einfache Einstellarbeiten reichen handliche Kombiwerkzeuge, die etwa verschiedene Inbusschlüssel, Schraubendreher

und Reifenheber vereinen. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach unterschiedlichen Modellen.

### Spannend

Gummispanner sollte man stets dabei haben: Mit den praktischen Elastik-Bändern mit Metall- oder Kunststoffhaken kann man große Kartons auf dem Gepäckträger befestigen, langes Transportgut am Oberrohr festmachen, aber auch das Fahrrad im Zug gegen Umfallen sichern. Allerdings sollten sie immer gut vorgespannt sein, denn sich lösende und in die Speichen geratende Spannbänder sind gefährlich oder zumindest ärgerlich.“

## kurz & bündig

Fahradaccessoires und -zubehör muten oft dynamisch und modern an. Deswegen müssen Sie ihr Rad aber nicht über Gebühr hochrüsten! Denn nicht jedes Feature macht im Alltag Sinn – sondern bedeutet mitunter nur zusätzliches Gewicht oder eine echte Behinderung. So sind Komponenten wie ein **Flaschenhalter** etwa durchaus verzichtbar – den benötigen Sie lediglich beim Sport und auf längeren Touren. Gleiches gilt etwa auch für ein GPS-System am Fahrrad. Die Satellitennavigation ist für Radtouren ein praktischer Weggefährte – auf eingefahrenen Alltagswegen aber überflüssig.

## Weblink

Eine große Auswahl an Zubehör, Kleidung und Rad-Utensilien finden Sie im ADFC-Shop unter [www.adfc.de/shop](http://www.adfc.de/shop).

# Bußgeldkatalog

## kurz & bündig

Nicht jeder Radfahrer hält sich in der Praxis an die **Straßenverkehrsordnung (StVO)**. Diese „Freiheit“ ist psychologisch bedingt, glauben Experten: Aufgrund seiner erhöhten Sitzposition und einer guten Rundumsicht glaubt der Radfahrer bestimmte Verkehrssituationen viel besser einschätzen zu können als ein Autofahrer – und reagiert entsprechend. Letztlich ist jeder für sein eigenes Tun – und seinen eigenen Fahrstil verantwortlich. Und natürlich auch für das Einhalten der StVO.

## Weblink

Der ADFC Berlin hat ausführliche „Zehn Gebote“ fürs Radfahren ins Internet gestellt: [www.adfc-berlin.de/zehn-gebote.cm](http://www.adfc-berlin.de/zehn-gebote.cm).

Tatbestand	Bußgeld	Mit Behinderung anderer	Mit Gefährdung anderer	Es kam zum Unfall
Nichtbenutzung des vorhandenen Radwegs	15 Euro	20 Euro	25 Euro	30 Euro
Benutzung des Radweges in nicht zugelassener Richtung	15 Euro	20 Euro	25 Euro	30 Euro
Befahren einer Einbahnstraße in nicht vorgeschriebener Fahrtrichtung	15 Euro	20 Euro	25 Euro	30 Euro
Befahren einer nicht freigegebenen Fußgängerzone oder eines Gehwegs	10 Euro	15 Euro	20 Euro	25 Euro
Trotz vorhandener Schutzstreifenmarkierung nicht auf der rechten Seite gefahren	10 Euro	15 Euro	20 Euro	25 Euro
Nebeneinander fahren	-	15 Euro	20 Euro	25 Euro
Beförderung eines Kindes auf einem Fahrrad ohne vorgeschriebene Sicherheitsvorrichtungen	5 Euro	-	-	-
Beleuchtungseinrichtung am Fahrrad nicht vorhanden oder nicht betriebsbereit	10 Euro	-	20 Euro	25 Euro
Bremsen, Klingel oder Reflektoren entsprechen nicht den Vorschriften, sind nicht vorhanden oder betriebsbereit	10 Euro	-	-	-
Benutzung eines Mobiltelefons	25 Euro	-	-	-
Missachtung des Rotlichts an der Ampel	25 Euro	-	62,50 Euro	62,50 Euro
Die Ampel war bereits länger als eine Sekunde rot	62,50 Euro	-	100 Euro	100 Euro

Beim Überfahren der roten Ampel und einem Bußgeld über 35 Euro gibt es zusätzlich einen Punkt in der Verkehrssünderkartei in Flensburg. Das Radfahren im betrunkenen Zustand – die absolute Fahruntüchtigkeit beginnt bei 1,6 Promille – gilt als Straftat. Hier kann der Radler sogar vor Gericht kommen und anschließend seinen Autoführerschein verlieren.

(Quelle: Bundeseinheitlicher Tatbestandskatalog des Kraftfahrt-Bundesamtes, 2004)



Bundesweit – und direkt vor Ort

## ADFC

Nähere Informationen sowie Serviceleistungen bekommen Sie auch direkt in allen Vertretungen des ADFC. Eine Liste der ADFC-Geschäftsstellen und der ADFC-Infoläden in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter

**www.adfc.de -> Über uns -> ADFC vor Ort.**

Bitte erfragen Sie die Öffnungs- und Geschäftszeiten telefonisch oder rufen Sie diese auf den jeweiligen Internetseiten ab.

**ADFC-Bundesgeschäftsstelle**

**Stichwort „Mit dem Rad zur Arbeit“**

**Postfach 10 77 47, 28077 Bremen**

**Tel.: 0421 / 346 29-0**

**Fax: 0421 / 346 29-50**

**E-Mail: kontakt@adfc.de**

**Internet: www.adfc.de**



**Allgemeiner  
Deutscher  
Fahrrad-Club**

Bundesweit – und direkt vor Ort

## AOK Die Gesundheitskasse

Die AOK betreut mehr als 25 Millionen Menschen – fast ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland. Rund 61.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren in mehr als 1.700 Geschäftsstellen einen leistungsstarken Service. **Infos unter: www.aok.de**



### Link



### Mit dem Rad zur Arbeit

„Mit dem Rad zur Arbeit“ im Internet

Die bundesweit gültige Aktions-Website finden Sie unter:

**www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.**

Von hier aus gelangen Sie direkt auf die Seiten der teilnehmenden Bundesländer. Dort erhalten Sie Informationen zur Teilnahme, finden Hintergrund- und Presstexte sowie die aktuellen Kontaktdaten Ihrer Ansprechpartner und Organisatoren vor Ort. Auch eine Online-Anmeldung ist hier möglich.

# Beitritt

auch möglich unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de)

Bitte einsenden oder per Fax an: 0421/346 29 50



**Allgemeiner  
Deutscher  
Fahrrad-Club**

## Anschrift:

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon

e-Mail:

Beruf:

Schüler, Student etc.

Antwort

ADFC e.V.

Postfach 10 77 47

28077 Bremen

**Ja**, ich trete dem ADFC bei und bekomme die Zeitschrift Radwelt.  
Mein Beitrag unterstützt die Fahrrad-Lobby in Deutschland und Europa.

**Einzelmitglied** 38 €  ermäßigt 25 €

**Familien-/ Haushaltsmitglied** 48 €  ermäßigt 38 €

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Name, Vorname, Geburtsjahr:

Ich erteile dem ADFC hiermit eine Einzugsermächtigung

Konto-Inhaber:

Konto-Nummer:

Bankleitzahl:

Datum, Ort:

Datum, Unterschrift:

Schicken Sie mir eine Rechnung

# Impressum

## Copyright

© Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club.  
Alle Rechte vorbehalten.

## Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,  
Bundesverband, Postfach 10 77 47,  
28077 Bremen

## Projektleitung

Karsten Klama

## Redaktion

Christoph Rasch

## Beratung

ADFC-Fachausschüsse Technik und Verkehr,  
Armin Falkenheim, ADFC-Vorstandsbeauftragter für Gesundheit

## Fotos

Abus, ADFC, Julia Baier, Bohle, Brooks,  
Casco, Dynosys, Fun Trailer, Hercules, KED,  
Karsten Klama, Ortlieb, Polar Electro GmbH,  
Christoph Rasch, Schmidt Maschinenbau,  
Selle Italia, Shimano, Sigma, Steppenwolf,  
Traudl Schröder, Trelock, Vaude, Zweipluszwei

## Layout

Robert Pfann, Denis Sabic, Luscha Biniek,  
Laura Grünewald - Zweiplus Medienagentur,  
Darmstadt

## Druck

alpha print medien AG, Darmstadt

## Auflage

60.000 Exemplare



## Ratgeber für Unternehmen

Im Rahmen der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist neben dieser Publikation auch eine Aktions-Broschüre für Unternehmen und Arbeitgeber erschienen, die auf 28 Seiten ausführliche Berichte, Interviews und Reportagen rund um die Möglichkeiten zur Teilnahme Ihres Betriebes enthält.

Die Erstellung beider Broschüren wurde gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen.



*Informationen zur Aktion  
finden Sie auch unter:  
[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)*