

Mit dem Rad
zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK



Mitmachen, fit machen!

Der Ratgeber für Ihren Fahrrad-Alltag



Co-funded by the Intelligent Energy Europe
Programme of the European Union



Mit dem Rad zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK

„Mit dem Rad zur Arbeit“

© 2004-2016 Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.

Titelfotos: Jens Lehmkühler

Vorwort

Entspannter Arbeitsweg – so läuft's

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Arbeitsweg prägt den Arbeitstag: Er entscheidet mit über unsere Laune, Motivation und unser Nervenkostüm – und das nicht immer zum Positiven. Stadt- und Verkehrsplaner, Ämter und Institutionen suchen nach Konzepten für Arbeitswege, die besser für Gesundheit, Umwelt und das Betriebsklima sind.

Mit der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ leistet der ADFC, als Lobbyverband für alle Radfahrer, dazu einen Beitrag: Der ADFC will Arbeitnehmer mit der Aktion dazu

motivieren ihren Arbeitsweg aktiv zu gestalten und mit dem Rad zum Job zu fahren. Gleichzeitig unterstützt der ADFC auch Arbeitgeber mit seiner Betriebsberatung dabei, fahradfreundlicher zu werden.

In der Broschüre zeigt Ihnen der ADFC, welche Vorteile Ihnen ein regelmäßiger Arbeitsweg per Rad bietet und gibt Ihnen viele Tipps rund um den Alltag mit dem Rad.

Ich wünsche Ihnen ein entspanntes Radfahren durch Ihren Alltag!



Herzlichst,

Ulrich Syberg

Bundesvorsitzender
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.



Aktion: Mit dem Rad zur Arbeit

Vorwort	3
Satteln Sie um.....	5
Seien Sie Trendsetter	6
Entspannte Alltagswege.....	7
Mit dem Rad zur Arbeit	8
So unterstützt Sie der ADFC	9

Gesundheit:

Radfahren und Vorbeugen

Gegen Bewegungsmangel.....	10
Für mehr Wohlbefinden	11
Leistungscheck.....	12
Ernährung.....	13

Alltagswege: Rad-Ratgeber

Duschen und Umkleiden.....	14
Fahrradparken	15
Schlösser und Codierung.....	16
Routenwahl.....	17
Sicherheit im Verkehr	18
Verhalten im Verkehr.....	19
Rad fahrende Kinder	20
Kindertransport	21

Technik: Beraten und gerüstet

Tipps für den Fahrradkauf	22
Das passende Fahrrad.....	24
Rahmengeometrie und Sitzhöhe	26
Gesunde Sitzhaltung.....	27
Lenker und Sattel	28
Schaltungen.....	29
Bremsen.....	30
Beleuchtung.....	31
Reifen	32
Das verkehrssichere Fahrrad.....	33
Wartung und Pflege.....	34

Zubehör: Einpacken und Anziehen

Bürokleidung auf dem Rad.....	36
Regenschutz.....	37
Radkleidung.....	38
Accessoires.....	39
Gepäckträger.....	40
Packtaschen fürs Rad.....	41
Fahrradhelme.....	42
Minipumpen, Minitools und Co	43
Sünden im Sattel.....	44

Service

Adressen und Kontakte.....	45
Mitglied werden.....	46
Impressum.....	47

Satteln Sie um

Warum?

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 und erfrischt in den Arbeitstag an Schreibtisch, Werkbank oder Ladentheke starten. Denn für immer mehr Arbeitnehmer ist die Alternative auf dem Weg zur Arbeit schlicht und einfach: das 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 die Parkplatzsuche und den Weg ins Fitness-Studio.

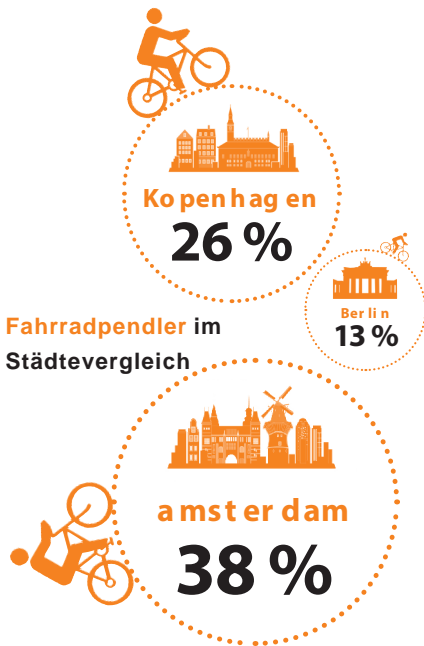
Schon kurze Wegstrecken, regelmäßig mit dem Fahrrad zurückgelegt, sind ein wert-



voller Beitrag für das eigene Wohlbefinden und die eigene Fitness. Radfahren schützt sogar vor ersten Erkrankungen (siehe Seite 10). Und ganz nebenbei entlasten Sie unsere Städte vom motorisierten Verkehr und schonen die Umwelt. Darum per Rad!

Darum...

- Bessere körperliche Fitness
- Erhöhtes Wohlbefinden
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Gute Laune
- Allgemeine Zufriedenheit
- Stressbewältigung
- Gespartes Geld für Pkw-Kosten oder ÖPNV-Fahrkarten
- 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



Seien Sie Trendsetter

Neue Wege in den Alltag

Das Fahrrad boomt: Immer mehr Menschen erobern die Straßen auf immer hochwertigeren Rädern, Fahrrad- und Leihradstationen gehören mittlerweile zum Stadtbild und in einigen Städten sorgt man mehr denn je für die Sicherheit und den Komfort von Radfahrern, plant eine bessere Infrastruktur fürs Fahrrad und sogar Radschnellwege.

Das Mobilitätsverhalten der Menschen wird von der angebotenen Infrastruktur bedingt, aber auch von Imagefaktoren und eingefahrenen Gewohnheiten. Probieren

Sie es aus: Der Gesundheits- und Fitnessgewinn durch regelmäßiges Radfahren wird auch Sie schnell dazu verführen, alte Bequemlichkeiten über Bord zu werfen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, die Umwelt zu schonen und Ihre Stadt vom Sattel aus ganz neu zu entdecken.

Auch die Bundesregierung hat den Trend zum Rad erkannt und will mit dem Nationalen Radverkehrsplan den Anteil der Radfahrer am Gesamtverkehr bis 2020 erhöhen. Mehr Infos auf www.nationaler-radverkehrsplan.de.



Entspannte Alltagswege

Fahrradrouten mit Fantasie

Vor allem in der Freizeit sind Menschen gerne mit dem Rad unterwegs. Knapp 370 Kilometer pro Jahr fährt der Deutsche im Durchschnitt. Machen Sie mehr daraus – nicht nur im Urlaub, auch im Alltag.

Die Wege und Arten der Fahrradnutzung auf alltäglichen Strecken sind vielfältig – und Sie sollten diese ganz auf Ihre

individuellen Bedürfnisse zuschneiden: Fahren Sie schnell oder langsam, täglich oder dreimal 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 nun dabei mehrere Stationen ansteuern oder Ihre Kinder auf dem Weg zur Schule mit dem Rad begleiten – mit etwas Kreativität und Fantasie finden Sie Möglichkeiten, das Fahrrad in Ihren Alltag einzubauen. Tipps und Hilfestellung finden Sie auf den nächsten Seiten.

Durchschnittliche Jahreskilometer mit Rad im Ländervergleich

Deutschland 368 km

Dänemark 513 km

Niederlande 864 km

pro Einwohner (2013)

Tipps

- Sparen Sie sich die lästige Parkplatzzuche und die Parkgebühren: Nutzen Sie Ihr Rad um nach der Arbeit beispielsweise zur Bank, Post oder zum Einkaufen zu fahren.
- Planen Sie Ihren Weg so, dass Erledigungen unterwegs ohne Stress und Umwege möglich sind.



ADFC-Betriebsberatung

Engagierte Unternehmen können dazu beitragen, ihren Mitarbeitern den Umstieg aufs Fahrrad für den Arbeitsweg zu erleichtern. Mit einer professionellen fachlichen Beratung helfen die ADFC-Betriebsberater auf dem Weg zum fahrradfreundlichen Arbeitgeber. Mehr Infos finden Sie auf www.adfc.de/betriebsberatung.

Mit dem Rad zur Arbeit

Neuer Schwung

Mäßig, aber regelmäßig ist das Motto der bundesweiten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Seit mehr als 15 Jahren motivieren ADFC und die Gesundheitskasse AOK Arbeitnehmer, mit dem Rad zum Job zu fahren und so mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Denn regelmäßige Bewegung macht Spaß, hält fit und ist gesund – und auch ein guter Ausgleich für lange Sitzphasen im Büro.

So funktioniert's: Auf www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de anmelden und dann zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an möglichst vielen Tagen, mindestens aber an 20, mit dem Rad zur Arbeit fahren. Ihre Rad-Tage tragen Teilnehmer in einen Aktionskalender ein – den gibt es online auf der Aktionsseite oder als Papierversion bei der AOK vor Ort. Auch Teilstrecken zählen, wenn zum Beispiel Fernpendler auf ihrem

Arbeitsweg das Rad nutzen, um zum nächstgelegenen Bahnhof zu fahren. Unter allen Teilnehmern, die die 20 Tage schaffen, werden viele Sachpreise verlost. Tipps für Teilnehmer und mehr finden Sie auch auf www.adfc.de/rad-zur-arbeit.



So unterstützt Sie der ADFC

Netz für Fahrradfreundlichkeit

Der ADFC ist ein bundesweit aktiver, gemeinnütziger Verein, der sich vor Ort und im politischen Berlin für die Interessen aller Radfahrer einsetzt. Er ist in 16 Bundesländern und mehr als 450 Orten deutschlandweit mit Infoläden und Geschäftsstellen

vertreten. Vor Ort stehen Ihnen ehrenamtlich aktive ADFC-Mitglieder mit Rat und Tat zur Seite und bieten Technikkurse, Selbsthilfe-Werkstätten, Radfahrerschulen, Radtouren und vieles mehr an.

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. Für Reisefreudige gibt es groß angelegte Radreisemessen, spannende Diavorträge und organisierte Radreisen.

Als ADFC-Mitglied genießen Sie weitere Vorteile, wie die ADFC-Pannenhilfe, die kostenlose Fahrradmitnahme in Fernbussen, Rabatte bei Mieträdern und Carsharing, günstigen Ökostrom, Versicherungen oder das kostenlose Abo des ADFC-Magazins Radwelt.



Mitglied werden

Möchten Sie den ADFC unterstützen? Dann werden Sie Mitglied. Das Beitrittsformular findet Sie am Ende dieser Broschüre oder auf www.adfc.de/beitritt.

Alle Vorteile, die ADFC-Mitglieder genießen, finden Sie auf www.adfc.de/vorteile.

Ein Infopakett mit Wissenswerten zum ADFC, Infos zu den im Mitgliedsbeitrag enthaltenen Versicherungen, einem Probeexemplar des ADFC-Magazins Radwelt und mehr können Sie auf www.adfc.de/459 anfordern.



Risiken

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Bewegungsmangel zu den größten Risikofaktoren für

- Fettleibigkeit,
- Herz- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- und Diabetes.

Wer sich zusätzlich täglich dem Stressfaktor Autoverkehr aussetzt, ist außerdem anfälliger für

- aggressive Verhaltensweisen,
- soziale Abschottung
- und Depressionen.

Regelmäßige Bewegung kann diese Risiken bis zu 50 Prozent reduzieren und wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus.

Mehr zum Thema auf www.adfc.de/gesundheit.

Gegen Bewegungsmangel

Rauf aufs Rad

Bewegung ist die beste Medizin, weiß der Volksmund. Gesundheitsexperten sehen in der täglichen Radnutzung sogar auf kurzen Strecken eine Fitness-Lösung für Jedermann, jederzeit einsetzbar. Radfahren ist ein moderates Ausdauertraining und auch von Sportmuffeln einfach zu schaffen.

Mediziner schätzen Bewegungsmangel nach dem Rauchen als zweithöchsten Risikofaktor ein. Tägliches Radfahren kann zur



Prävention gegen viele Zivilisationskrankheiten (siehe links) eingesetzt werden – je länger man im Sattel bleibt, desto besser.

Ein Beispiel: Regelmäßige körperliche Aktivität verringert etwa das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20-fache. Selbst Rückenschmerzen lassen sich bekämpfen, wenn Fahrer die optimale Sitzhaltung mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper einnehmen.



Für mehr Wohlbefinden

Fitter mit Fahrrad

Regelmäßiges Radfahren fördert Gesundheit und Lebensqualität – und das in jedem Alter. Sie müssen dazu ja nicht gleich ein strenges Trainingsprogramm aus Ihrem Arbeitsweg machen. Aber mit den folgenden Tipps gestalten Sie Ihren Alltag mit dem Fahrrad leicht, effektiv und gesund.

Einen Effekt spüren Sie schon nach ein paar Tagen auf dem Rad: Sie werden entspannter sein – und können leichter mit

Anforderungen im Beruf oder Termindruck umgehen. Und das ist gesund, weil auch eine falsche Art der Stressbewältigung zu chronischen Krankheiten führen kann.

Auf dem Rad können Sie Stress abbauen – und bekommen an der frischen Luft den Kopf wieder frei.

Tipps

- **Rücken und 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 – dehnen die Schulter- und Nackenmuskulatur.
- **Gesäßbereich:** Entlasten Sie ihn auf langen Strecken durch Veränderung der Sitzposition, kurze Pausen oder Fahrten im Stehen.
- **Arme und Hände:** Ellenbogen nicht durchstrecken, Griffpositionen am Lenker regelmäßig ändern, um die Handgelenke zu entlasten.

Leistungsscheck

Alltagstraining

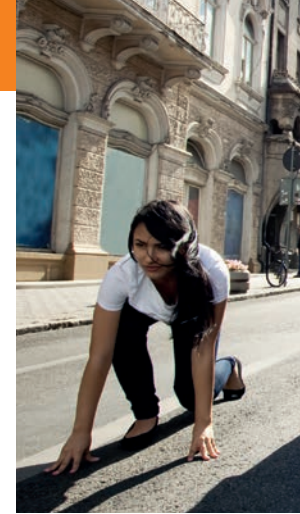
Wer im Alltag aufs Rad umsattelt, wird vielleicht zunächst einmal seine Gesäßmuskulatur spüren. Macht nichts, das formt. Versuchen Sie mindestens **zwei- bis dreimal pro Woche** mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, um fit zu bleiben. Schritt für Schritt können Sie Dauer und Tempo Ihres persönlichen Alltagstrainings 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. **Täglich 30 Minuten** körperliche Bewegung im Alltag sollten Minimum sein. Sie können diese Basisempfehlung aufteilen – etwa in je eine Viertelstunde täglichen Weg in die Firma und zurück.

Auch für ungeübte Radfahrer ist eine regelmäßige Fahrtdauer von einer halben

Stunde kein Problem. Erst ab dieser Belastungsdauer setzen Fettverbrennung und Senkung des Blutfettspiegels ein. Bei Strecken zwischen zehn und 15 Kilometern bekommen auch Einsteiger normalerweise keinen Muskelkater.

Überschreiten Sie Ihre Leistungsgrenzen nicht und 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).



Tipps

- Wenn Sie älter als 35 Jahre sind und schon länger keinen Sport mehr gemacht haben, ist vor dem regelmäßigen Radfahren auf längeren oder anspruchsvolleren Strecken ein ärztlicher Check-Up sinnvoll.
- Wer befürchtet, sich zu stark zu fordern, kann folgende Faustregel beachten: Sie sind unterhalb des Belastungslimits, wenn Sie sich während der Fahrt problemlos unterhalten können.
- Schwitzen können, müssen Sie aber nicht, um gesundheitswirksam Rad zu fahren.



Ernährung

Leicht essen – entspannt radeln

Ihre Essgewohnheiten müssen Sie nicht umstellen, wenn Sie sich für einen regelmäßigen Arbeitsweg mit dem Rad entscheiden, die folgenden Tipps können aber hilfreich sein: Bevor Sie in den Sattel steigen, sollten Sie nicht zu viel und nicht zu schwer essen. Kohlenhydrate kommen Ihrem Energiespeicher zugute. Kleine Mahlzeiten vor und nach dem Arbeitsradweg sind etwa Brote, Müsli- oder Energieriegel,

die sie bequem in der Fahrradtasche transportieren können. Mittags können Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse, aber wenig Fleisch, auf dem Speiseplan stehen.

Wer längere Touren fährt und dabei ins Schwitzen kommt, sollte ausreichend trinken. Gut geeignet sind Mineralwasser und Mineralwasser mit Fruchtsäften gemischt. Auch schwarzer Tee mit Zitrone und Früchtees sind bewährte Durstlöcher.

Übergewicht verhindern

Körperliche Bewegung allein verhindert Übergewicht nicht. Die Ernährungsbilanz muss stimmen: Verbrauchen Sie mehr Kalorien, als Sie zu sich nehmen. Achten Sie auch auf ausreichend Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente im Essen.

Tipps

Verzichten Sie besser auf alkoholische Getränke wie das Feierabendbier, wenn Sie noch einen Weg im Sattel zurücklegen müssen. Alkohol vermindert das Reaktionsvermögen und auch Ihre sportliche Leistungsfähigkeit.

Tipps

- Kein Spind vorhanden? Nehmen Sie Ihre Bürokleidung in einer wasserdichten Fahrradtasche (siehe Seite 41) mit. Es gibt auch spezielle Taschen, in denen Anzug und Kostüm knitterfrei transportiert werden können.
- Kleidungsstücke mit hohem Wollanteil verknittern nicht so leicht.
- Benutzte Handtücher und verschwitzte Fahrradkleidung an wenig genutzten Orten wie Treppenhäusern und Lagerräumen aufhängen und auslüften.
- Für einen Arbeitsweg < 5 km ist spezielle Fahrradkleidung in der Regel nicht notwendig.

Duschen und Umkleiden

Fliegender Wechsel

Sie fahren mit dem Rad zur Arbeit und möchten sich an Ihrer Arbeitsstelle angekommen frisch machen und die Kleider wechseln? Eine **Dusche** in der Firma ist nicht zwingend erforderlich, meist reicht es aus, sich am Waschbecken ein wenig zu erfrischen. Praktisch ist, wenn Sie Handtuch und Deo vor Ort aufbewahren können. Neben dem Waschbecken sollte auch eine **Umkleidemöglichkeit** in der Firma vorhanden sein. Falls nicht, regen Sie diese an. Entsprechende Räumlichkeiten lassen sich leicht herrichten.

Praktisch ist es, wenn Sie eine oder sogar mehrere Bürogarnituren in einem hohen **Schrank** aufhängen können. Denken



Sie daran, dass Sie in der kalten Jahreszeit ein bisschen mehr Platz im Schrank brauchen – wenn Sie die Möglichkeit haben, wählen Sie lieber einen größeren Spind.

Fahrradparken

Gut abgestellt

Wer den Weg zur Arbeit mit dem Rad zurücklegt, muss es diebstahlsicher und möglichst witterungsgeschützt abstellen können. Vielerorts fehlen aber solche Abstellmöglichkeiten in ausreichender Zahl.

Grundsätzlich gibt es für Fahrräder **keine Parkverbote**. Sie können Ihr Rad auch am Straßenrand, in verkehrsberuhigten Bereichen, Fußgängerzonen, auf Plätzen oder Gehwegen abstellen, wenn dabei keine Fußgänger und Rollstuhlfah-

rer behindert oder Rettungswege versperrt werden.

Praktischer ist es aber, wenn Ihr Arbeitgeber geeignete Fahrradständer in unmittelbarer Nähe Ihres Arbeitsortes zur Verfügung stellt. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber, die zuständige Kommune oder das örtliche Verkehrsunternehmen auf Verbesserungsmöglichkeiten bei den Abstellanlagen an. Der ADFC vor Ort unterstützt Sie gerne mit Rat und Tat.



Tipps

- Schließen Sie Rahmen und Vorder- oder Hinterrad an fest verankerte Fahrradständer oder Gegenstände an.
- Meiden Sie dafür einsame Plätze oder schlecht einsehbare Straßen.
- Zuhause steht das Rad am besten abgeschlossen im eigenen Keller oder in speziellen abschließbaren Fahrradboxen oder -räumen.

Tipps

- Das Schloss hakt? Das vom Hersteller empfohlene Pflegespray oder – zur Not – sparsam eingesetztes, dünnflüssiges Sprühöl hilft.
- Zwei unterschiedliche Schlossarten wie Bügel- und Panzerkabelschloss machen es Dieben schwerer.
- Lassen Sie Ihr Rad codieren, damit es im Diebstahlsfall zweifelsfrei identifiziert werden kann.
- Halten Sie Informationen wie Rahmennummer und Fabrikat in einem Fahrradpass fest und legen ein Foto von Ihrem Rad bei. Den Pass gibt es beim Händler, der Polizei oder Ihrer Versicherung.
- Wer sein Rad gegen Diebstahl versichert, bekommt im Schadensfall finanzielle Entschädigung. Exklusiv für ADFC-Mitglieder gibt es die „BIKE-ASsekuranz“ des Versicherungsmaklers Pergande & Pöthe, bei der Mitglieder ihr Rad je nach Kaufpreis versichern lassen können.

Weitere Infos zum Thema Diebstahlschutz gibt es auf www.adfc.de/diebstahl.



Schlösser und Codierung

Anschließen statt nur Abschließen...

... ist die wichtigste Regel. Auch das beste Schloss schützt Ihr Rad nicht davor, einfach weggetragen zu werden. Nur ein provisorisches Hilfsmittel sind deshalb **Rahmenschlösser**, die ringförmig zwischen die Speichen greifen. Besseren Schutz bieten **Bügelschlösser** (mit zum Rad passender Halterung). Der Bügel sollte mindestens 300 Millimeter lang und über 120 Millimeter breit sein, um Vorder- und Rahmen bequem auch an Laterenmasten anschließen zu können. Fast

ebenso sicher sind **Panzerkabelschlösser**, die zwar beim Anschließen biegsam, beim Transport allerdings recht sperrig sind. Für den Diebstahlschutz eignen sich auch die praktischen **Faltschlösser** oder **Kettenschlösser**. Die flexiblen, aufrollbaren **Spiralkabelschlösser** bieten keinen nennenswerten Schutz.

Faustregel: Ein gutes Schloss sollte dem Besitzer fünf bis zehn Prozent des Fahrrad-Neupreises wert sein sollte.

Routenwahl

Entspannte Schleichwege

Alltagsrouten durch Neben- und Wohnstraßen, durch freigegebene Grünanlagen oder vorbei an Flüssen bieten Ihnen mehr Entspannung als Fahrten auf Hauptverkehrsadern. Manchmal sind die ruhigen Umwege sogar schneller, wenn sie etwa Ampeln umgehen. Nehmen Sie anfangs ruhig einen Stadtplan zur Hand, um sich einen Überblick über das Wegenetz Ihrer Stadt zu verschaffen. Haben Sie Ihren Weg auf Papier oder Display gefunden, überprüfen Sie ihn auf seine Praxistauglichkeit.

Testen Sie auch Alternativrouten und bauen sich ein Wegenetz aus verschiedenen Strecken auf, die zum eigenen Fahr-

stil, zu Ihrer Kondition und zur jahreszeitgemäßen Witterung passen. Variieren Sie zum Beispiel Hin- und Rückweg, beziehen Sie Steigungen und Gefälle als sportliche Herausforderungen oder wohltuende Belohnungen in Ihren Weg mit ein. Wenn Sie zu unterschiedlichen Zeiten fahren, dann erkunden Sie mögliche Schleichwege, um stressigen Berufsverkehr im Stadtkern zu vermeiden.

Der ADFC vor Ort kann bei der individuellen Routenplanung helfen. In einigen Städten gibt es zudem ADFC-Radfahrer-Stadtpläne, die fahrradfreundliche Strecken hervorheben.



Clever kombiniert

Auf längeren Strecken lässt sich das Rad gut mit Bus, Bahn oder Zug kombinieren. An Bahnhöfen und Haltestellen gibt es Abstellmöglichkeiten und in einigen Städten Parkhäuser oder Radstationen, die zusätzlichen Service anbieten.

Tipp

Nehmen Sie das Rad morgens mit in den Zug und fahren Sie abends mit dem Rad heim. So kommen Sie auf dem Weg ins Büro nicht ins Schwitzen und starten mit Schwung in den Feierabend.

Sicherheit im Verkehr

Risiken reduzieren

Tipps

- Die „BIKE-ASsekuranz“ von Pergande & Pöthe bietet ADFC-Mitgliedern neben einer Fahrraddiebstahl-Versicherung, auch eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung, die im Mitgliedsbeitrag enthalten sind.
- Bei Pannen oder Unfällen im Alltag, in der Freizeit oder auf Reisen bietet die ADFC-Pannenhilfe ADFC-Mitgliedern schnell und unkompliziert Hilfe. Zusätzliche Leistungen im In- und europäischen Ausland bietet die ADFC-PannenhilfePLUS, die ADFC-Mitglieder dazu buchen können.

Mehr Infos auf www.adfc.de/versicherungen und www.pundpgmbh.de.

Radfahren ist an sich ungefährlich, wer aber im täglichen Berufsverkehr mit dem Fahrrad unterwegs sein will, sollte sich bestimmter Risiken bewusst sein. Viele vorhandene Radwege sind nicht ideal angelegt oder zu schmal. Hindernisse oder Fußgänger tauchen manchmal plötzlich hinter Hecken oder parkenden Autos auf. Und auch in Ausfahrten, an Kreuzungen oder Einmündungen können Gefahren lauern. Radfahrer müssen also stets aufmerksam und vorsichtig unterwegs sein.

Zudem kann das eigene Fahrrad zum Risiko werden, wenn beispielsweise Bremsen schlecht gewartet oder Bauteile locker sind. Überprüfen Sie Ihr Fahrrad deshalb regelmäßig. Neben technischen Mängeln

kann auch Leichtsin (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:** Auf schmalen Rad- und Gehwegs-Kombinationen oder in belebten Geschäftsstraßen kommen sich Fußgänger und Radfahrer mitunter sehr nahe. Nähern Sie sich auf dem Rad einem Fußgänger, sollten Sie ihn schon aus einigen Metern Entfernung durch freundliches Klingeln warnen. Kein oder zu spätes Klingeln

kann Fußgänger erschrecken und unbedachte Reaktionen hervorrufen. Bleiben Sie bremsbereit und überholen erst, wenn Sie sicher sind, dass man Sie bemerkt hat. Fahren Sie langsam und mit einem Meter Sicherheitsabstand an den Fußgängern vorbei. Besondere Vorsicht ist bei kleinen Kindern oder Inline-Skatern, die auf Radwegen unterwegs sind, geboten.

... **Kraftfahrzeuge:** Beim Fahren auf der Fahrbahn sollten sich Radfahrer umsichtig und insbesondere vorhersehbar 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.

Rechts-Abbiege-Unfälle und Toter Winkel: Abbiege-Unfälle sind schwerwiegend. Im Toten Winkel eines Lkw sind Radfahrer für den Fahrer nicht zu sehen. Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher: Halten Sie Abstand von abbiegenden Lkw und Blickkontakt zum Fahrer. Fahren Sie aufmerksam und vorausschauend!

Tipp

Rechtstipps zum richtigen Verhalten im Straßenverkehr, wichtige Urteile und mehr gibt es regelmäßig im ADFC-Magazin Radwelt, das alle ADFC-Mitglieder kostenlos erhalten. Außerdem haben sie Zugriff auf eine Fahrradrecht-Datenbank mit Urteilen und ihren Fundstellen.



Rechtliche Regelungen

Wo fahren Kinder mit dem Rad?

- Kinder unter 8 Jahren auf dem Gehweg.
- Kinder im Alter von 8 und 9 Jahren wählen zwischen Gehweg, Radweg oder Fahrbahn.
- Kinder über 10 Jahren auf Radweg oder Fahrbahn.

Eine Gesetzesnovelle ist in Planung, die vorsieht, dass Eltern künftig ihre Kinder auf dem Bürgersteig begleiten dürfen.

Wann haften Kinder?

Kinder unter 7 Jahren müssen für Schäden im Straßenverkehr nicht selbst haften, bei Unfällen mit Kraftfahrzeugen gilt das bis zum 10. Lebensjahr.

Ältere Kinder und Jugendliche haften, wenn sie „die zur Erkenntnis der Verantwortlichkeit erforderliche Einsicht“ haben, was im Einzelfall zu prüfen ist.

Tipp

Bei jüngeren Kindern sollte stets ein Erwachsener hinter dem Kind und leicht nach links versetzt fahren, um es besser im Blick zu haben.

Rad fahrende Kinder

Vorbild sein

Bewegung ist auch für Kinder wichtig. Seien Sie auf dem Weg zur Arbeit Vorbild – und motivieren Sie Ihr Kind, für den Schulweg das Rad zu nehmen. Fit für den Straßenverkehr sind die meisten Kinder ab ungefähr acht Jahren, dann sind Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Gefahrenbewusstsein weit genug ausgeprägt, um alleine einfache und eingeübte Wege zurückzulegen. Wenn Sie Ihr Kind nicht alleine fahren lassen wollen, begleiten Sie es auf dem Schulweg mit dem Rad.

Das richtige **Kinderfahrrad** zu finden ist oft nicht einfach. Legen Sie beim Kauf dieselben technischen Maßstäbe an, wie für Ihr eigenes Rad (siehe Seite 23). Fahrräder, mit denen Kinder am Straßenverkehr teilnehmen, müssen auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Handbremsen sollten



zusätzlich zur Rücktrittbremse stets vorhanden sein. Wichtig: Handbremsgriffe müssen so eingestellt werden, dass Kinderhände sie bequem bedienen können. Kaufen Sie im **Fachhandel** und nehmen Sie Ihr Kind mit. 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. Weitere Infos finden Sie auf www.adfc.de/kinder.

Kindertransport

Kleine Passagiere

Kinder bis zu sechs Jahren dürfen im **Kindersitz** oder in Anhängern transportiert werden. Voraussetzung: Sie können sicher sitzen. Sitzgurte oder -bügel sind in jedem Fall sinnvoll. Achten Sie darauf, dass Kinderfüße nicht in die Speichen kommen können. Mehr als 22 Kilo sollten die kleinen Passagiere auf dem hinteren Sitz nicht wiegen – und maximal 15 Kilo, wenn sie auf einem Kindersitz vor dem Fahrer mitfahren. In dieser Sitzposition können sich Eltern und Kind während der Fahrt unterhalten. Allerdings können Kinder dort durch den Fahrtwind leichter frieren, was sich aber durch einen speziellen Windschild verhindern lässt. Ein Kindersitz vor dem Lenker ist nicht zu empfehlen.

Noch sicherer und windgeschützter reisen die Kleinen in speziellen **Anhängern**, die bis zu zwei Sitzplätze bieten. Ein niedriger Schwerpunkt, gleichmäßige Beladung – ein einzelnes Kind sollte in der Mitte sitzen – und ein breiter Radstand erschweren ein Umkippen.

Kinder- und Elternrad können auch mit einer **Tandemdeichsel** wie der FollowMe-Kupplung verbunden werden. Das Kind muss dann wissen, dass es nicht selbstständig Bremsen darf.

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



Tipp

Vor der Fahrt die Halterungen von Sitzen und Anhängern auf lockere Schraubverbindungen kontrollieren.



kurz + bündig

Praktisches Zubehör für den Alltag mit Fahrrad sind zum Beispiel:

- wasserdichte Packtasche(n)
- hochwertige Schlösser
- Regenkleidung
- Hosensband, um das Hosenbein von der Kette fernzuhalten
- Multitool für kleinere Reparaturen

Tipps für den Fahrradkauf

Welches Fahrrad passt zu mir?

Für den Fahrradkauf wenden Sie sich am besten an einen **Fachhändler**. Eine fachkundige Beratung stellt sicher, dass Sie ein Fahrrad bekommen, das zu Ihren Bedürfnissen passt. Zudem bietet der Fachhandel auch nach dem Kauf weiteren Service. Wenn Sie sich für ein Pedelec interessieren, ist es besonders wichtig, einen kompetenten Ansprechpartner zu haben. Am besten sucht man das Geschäft außerhalb der Stoßzeiten auf, um eine ausführliche Beratung zu erhalten. Samstags im Frühling sind Fahrradgeschäfte meist überfüllt.

Machen Sie sich klar, wofür Sie das Rad benutzen wollen und wie viel es kosten darf. Dann kann der Händler zielgerichtet passende Modelle vorschlagen, die Sie ausführlich **Probefahren** sollten.

Planen Sie auch Fahrradtasche, Luftpumpe und anderes **Zubehör** im Budget ein. Sparen Sie nicht am Schloss, denn mit einem hochwertigen Schloss machen Sie Dieben das Leben schwer und stellen sicher, dass Sie lange Freude an Ihrem Rad haben.

Für den Alltagseinsatz haben sich vor allem Fahrräder mit **Nabenschaltung** und **Nabendynamo** bewährt. Sie sind wartungsarm und zuverlässig. LED-Beleuchtung ist mittlerweile Stand der Technik und liefert lange Zeit viel Licht.

Schutzbleche halten bei Regen die Kleidung sauber, ein **Gepäckträger** nimmt die Gepäcktaschen auf dem Weg zur Arbeit oder zum Supermarkt auf.

Federgabeln versprechen zwar Komfort, doch funktionieren sie oft nur im Neuzustand gut und sind sehr schwer. Komfortabler rollt es sich meist mit starrer Gabel



und breiten Reifen. Achten Sie darauf, dass die montierten **Reifen eine Pannenschutzeinlage** haben, denn diese schützen vor Pannen und machen das Radfahren im Alltag noch sorgloser.

Preisfrage

Faustregel: Je mehr Sie Ihr Rad nutzen, desto haltbarer und hochwertiger sollten die Komponenten sein. Der höhere Kaufpreis macht sich aber bezahlt, denn Reparaturen und Ersatzteile können Preisvorteile beim Kauf schnell „auffressen“.

Checkliste

Fahrradkauf I

Vor dem Kauf sollten Sie sich über die individuellen Anforderungen an das neue Rad 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
- Ausführliche Probefahrten mit mehreren Modellen
- Kostenlose Erstinspektion nach längerer Einfahrzeit
- Bereitschaft zu Umbauten und Sonderwünschen

Das passende Fahrrad

Die typischen Alltagsräder

Als **Cityrad** wird beworben, was einen bequemen, tiefen Durchstieg mit Einrohrrahmen hat. Charakteristisch ist die aufrechte Sitzposition für komfortables Fahren und einen guten Überblick im Verkehr. Sie sind wartungsarm und einfach zu bedienen.

Das **Trekkingrad** ist das meist verbreitete Fahrradmodell in Deutschland und für viele Nutzer ein gelungener Kompromiss:



Diese Räder eignen sich sowohl für den Stadtverkehr als auch für Touren oder Radreisen.

Hollandräder sind seit Jahrzehnten eine feste Größe auf dem Fahrradmarkt. Für manche sind die Klassiker schlicht ein Stück Lebensgefühl, andere schätzen ihre hohe Alltagstauglichkeit vor allem im Flachland.



Reiseräder

Reiseräder sind darauf ausgelegt, viel Gepäck tragen zu können und möglichst robust zu sein. Rahmen, Laufräder und Komponenten sind daher entsprechend stabil. Ist an dem Reiserad eine Lichtanlage montiert, kann es problemlos im Alltag genutzt werden. Da es aber sehr hochwertig ist, sollte großes Augenmerk auf den Diebstahlschutz gelegt werden (siehe Seite 16).



Falträder

Falträder sind vor allem für Pendler, die Bus und Bahn nutzen, sehr gut geeignet. Zusammengefaltet können sie kostenlos transportiert werden, da sie als Gepäckstück gelten. Sie können ebenso wie herkömmliche Räder Taschen transportieren und eignen sich daher bestens für die Fahrt von der Haustür zum Bahnhof und von dort ins Büro.

Checkliste

Fahrradkauf II

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

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

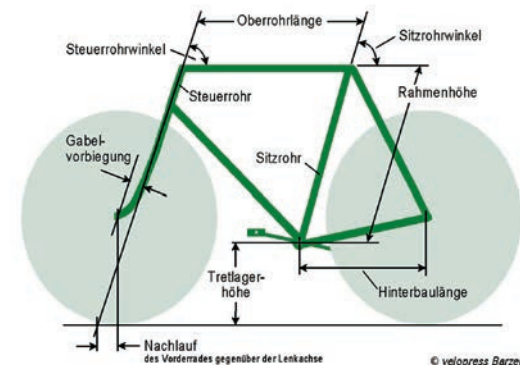
Codieren

Um Diebe abzuschrecken, sollten Sie nach dem Kauf das Fahrrad codieren lassen. Codierte Räder sind als Diebesgut schlechter zu verkaufen, und sollte das Rad von der Polizei gefunden werden, kann es dem Eigentümer zurückgegeben werden. Eine Codierung ist beim örtlichen ADFC oder der Polizei möglich.

Rahmengenometrie und Sitzhöhe

Die passende Fahrradgröße

Ein Rahmen mit den falschen Maßen kann genauso wie ein falscher Sattel zu Rückenproblemen führen. Die Rahmenhöhe (Mitte Tretlager – Oberkante Sattelrohr) ist nur für das Einstellen der Sitzhöhe wichtig. Wichtiger ist die **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 passende Rahmenlänge ermöglicht bei geeigneter Sitzposition die Streckung der Wirbelsäule in ihrer 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 Voraussetzung für ermü-



© velopress Barzet

Tipps

- Ziehen Sie die Sattelstütze nicht über ihre Markierung hinaus aus dem Sattelrohr.
- Für gefederte Sattelstützen ist oft ein niedrigerer Rahmen notwendig.
- Wer beim Radfahren Probleme mit den Handgelenken hat, sollte seine Sitzposition kontrollieren. Handprobleme sind häufig versteckte Rückenprobleme: Wenn die Rückenmuskulatur den Oberkörper nicht halten kann, belastet der Druck die Hände.

dungsfreies Fahren. Eine zu niedrige Sattelleinstellung ist kraftraubend und führt zu Knieproblemen. Als Maß gilt, 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 Rahmengenometrie wird man bei korrekter Sattelhöhe, wenn überhaupt, nur mit den Fußspitzen den Boden erreichen.



Gesunde Sitzhaltung

Auf welchem Rad sitzt man wie?

Trekkingräder, Mountainbikes, Reise- und Rennräder weisen eine mehr oder weniger geneigte Sitzposition auf. Sie ermöglicht bei ausreichendem Abstand zwischen Sattel und Lenker die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Dadurch werden Hände und Arme entlastet. 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 das führt zu Verkrampfungen.

Die aufrechte Sitzposition wird am ehesten beim **Hollandrad** oder bei einer entsprechenden hollandradähnlichen Einstellung realisiert. Wichtig ist dabei, dass der Lenker sehr nahe am Körper gegriffen werden kann und nicht zu hoch eingestellt ist. Ein zu hoher Lenker führt auch bei aufrechter Sitzposition zum Rundrücken.

kurz + bündig

- Sattel lieber zu hoch als zu niedrig.
- Arme nicht durchstrecken.
- Einen Buckel darf sich nur ein entsprechend trainierter Rennradfahrer erlauben.
- Alle anderen achten auf die S-Form ihrer Wirbelsäule.

Lenker und Sattel

Gut gegriffen

Lenkerform und Sitzposition sollen aufeinander abgestimmt sein. Je flacher und gestreckter die Sitzhaltung, desto gerader darf der Lenker sein. Vorhandene **Lenkergriffe** lassen sich gegen ergonomisch geformte Modelle austauschen, die dafür sorgen, dass das Handgelenk nicht abknickt. Die **Lenkerbreite** sollte in etwa der Schulterbreite entsprechen. Zu breite Lenker sind im Alltag oft sperrig und unbequem. Zu hoch eingestellte 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.



Die **Breite des Sattels** richtet sich nach dem Abstand der Sitzknochen und der Sitzposition. Die Sitzknochen sollten auf dem am besten gepolsterten Teil des Sattels ruhen.

Bei sportlich-geneigter Sitzhaltung sollte der Sattel schmäler als bei aufrechter Haltung sein. Eine weiche **Polsterung** scheint zunächst bequem, ist aber auf längeren Strecken oft schmerzvoll, weil ständig Druck auf dem Gesäß lastet. Eine feste Satteldecke ist auf Dauer wesentlich komfortabler, da sie während der Tretbewegung eine Gesäßseite besser entlastet.



Ein gut passender Ledersattel erfüllt diesen Zweck auch. Ledersättel müssen allerdings vor Nässe geschützt werden.

Der Fahrradsattel sollte normalerweise **waagrecht montiert** sein, wobei leichte Veränderungen im Winkel individuell sinnvoll sein können, um den Druck so zu verteilen, wie es am besten passt.



Schaltungen

Kette oder Nabe?

Eine Schaltung soll es ermöglichen, in jeder Situation einen gleichmäßigen und dem persönlichen Leistungsvermögen angepassten Tretrhythmus beizubehalten. Die Wahl der Schaltung hängt vom Einsatzbereich ab. Wo nur geringe Höhenunterschiede zu bewältigen sind, bietet sich eine wartungsarme Nabenschaltung an. Wo es viel bergauf geht, hilft die Kettenschaltung weiter, die aber mehr Pflege braucht.

Die feine Abstufung der Gänge durch die **Kettenschaltung** – moderne Typen bieten maximal 30 Schaltstellungen – hat ihre Nachteile im Wartungsaufwand. Kettenschaltungen sind meist nicht mit einem Kettenschutz kombinierbar. Das gefährdet

die saubere Bürohose und erhöht den Verschleiß. In hügeligen Regionen sind sie aber **Nabenschaltungen** überlegen, weil man mit ihnen besser den Berg hinaufkommt. 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. Nachteil: Ein höheres Gewicht und größere Sprünge zwischen den Gängen – manchmal hat man nur die Wahl zwischen einem Gang, der sich zu leicht, und einem, der sich zu schwer anfühlt.

kurz + bündig

Kettenschaltung

Vorteile:

- Mehr und feiner abgestufte Gänge
- Vorteil in hügeligen Regionen

Nachteile:

- Kein Kettenschutz möglich
- Höherer Wartungsaufwand

Nabenschaltung:

Vorteil:

- Wartungsarm

Nachteile:

- Höheres Gewicht
- Größere Sprünge zwischen den Gängen

Tipp

Die Kette verschmutzt vor allem durch Spritzwasser vom Vorderrad. Ein tief angebrachter Spritzschutz verlängert ein Kettenleben – und hält zudem Schuhe und Hose trockener.

Bremsen

Schnelle Stopper

Am häufigsten werden an City- oder Trekkingrädern Felgenbremsen verwendet. Die **V-Bremsen**, oder V-Brakes, bieten hohe Bremskraft und einfache Wartung. Sehr beliebt sind in Deutschland nach wie vor **Rücktrittbremsen**, die aber in hügeligen Regionen und bei beladenen Fahrrädern nicht genug Bremskraft bieten. Ähnlich wie die eher seltener verwendeten **Rollen- oder Trommelbremsen** eignen sie sich eher für das Flachland.

Immer häufiger werden **Scheibenbremsen** eingesetzt, die hohe und gut dosierbare Bremskraft bei jedem Wetter bieten. **Hydraulische Felgen- oder Scheibenbremsen** bieten darüber hinaus sehr geringe Bedienkräfte und erhöhen den Komfort erheblich.

Die hohe Bremskraft moderner Bremsen erhöht die Sicherheit, kann aber bei Panikbremsungen dazu führen, dass man die Kontrolle über das Rad verliert. Daher sollte man nach dem Fahrradkauf die

Tipps

- Ziehen Sie vor jeder Fahrt einmal kräftig am Bremshebel, um zu prüfen, ob die Bremse funktioniert und der Bremszug die Belastung aushält.
- Werfen Sie gelegentlich einen Blick auf den Verschleiß von Bremsbelägen und Bremszug.
- Die meisten Felgen besitzen heute einen Verschleißindikator, zum Beispiel eine umlaufende schwarze Linie in einer Vertiefung in der Felgenflanke: Ist die schwarze Farbe abgebremst, muss die Felge getauscht werden.



Bremsen ausführlich testen – bis hin zur simulierten Notbremsung, um das Verhalten der Bremsen kennenzulernen.



Beleuchtung

Strahlend durch die Nacht

Eine Beleuchtung am Fahrrad ist vorgeschrieben. Dazu gehören Scheinwerfer und Rückleuchte, aber auch Reflektoren. Mittlerweile ist es nicht mehr zwingend nötig, die Beleuchtung mit **Dynamo** zu betreiben, auch **batteriebetriebene Leuchten** mit einer Zulassung vom Kraftfahrt-Bundesamt (Wellenlinie, K, Prüfnummer auf dem Gehäuse, siehe Seite 33) sind erlaubt. An den Pedalen müssen in beide Richtungen gelbe Reflektoren angebracht sein. Hinzu kommt ein weißer Frontreflektor, der auch im Scheinwerfer integriert sein kann, sowie ein großer roter Reflektor, der meist im Rücklicht integriert ist, sowie ein weiterer kleiner roter Rückstrahler. Für Laufräder gilt: Entweder zwei gelbe Speichenreflektoren im Vorder- und Hinterrad oder ein Reflexstreifen auf der Reifenflanke oder Speichenclips an allen Speichen.

Mehr Infos zum Thema auf www.adfc.de/beleuchtung.

Batteriebeleuchtung

Nachteile:

- Diebstahlgefahr: Muss beim Parken abgenommen werden.
- Akkus müssen immer geladen sein.

Tipp

Rüsten Sie lieber einen Nabendynamo und hochwertige LED-Beleuchtung nach. Das kostet zunächst mehr, macht aber das Radfahrerleben auf lange Sicht leichter.

Tipps

- Eine Standluftpumpe mit Manometer sollte in jedem Radfahrerhaushalt vorhanden sein. Damit wird jeder Reifen schnell aufgepumpt, und mit dem Manometer kann man einfach ablesen, ob der gewünschte Luftdruck erreicht ist. Gute Pumpen gibt es schon ab etwa 20 Euro.
- Achten Sie darauf, dass der Pumpenkopf auf Ihr Ventil passt – insbesondere bei den klassischen Blitzventilen kann es da Probleme geben. Ein Wechsel auf die hochwertigeren französischen Ventile ist dann anzuraten.

Reifen

Faktor Fahrfreude...

... und die steht und fällt mit dem **Luftdruck**. Ist er zu niedrig, wird das Fahren anstrengend und die Reifenflanke nimmt schnell Schaden, weil sie stark verformt wird. Auf der Reifenflanke sind Mindest- und Maximalluftdruck abzulesen, daran sollte man sich halten. Platte Reifen gehören dank Reifenmodellen mit **integriertem Pannenschutz** weitgehend der Vergangenheit an. Sie sind zwar schwerer als herkömmliche Reifen, doch haben Scherben und andere spitze Gegenstände kaum noch eine Chance, den Schlauch zu beschädigen. Wer den Fahrkomfort erhöhen möchte, kann breitere Reifen als üblich



montieren und sie mit einem Luftdruck nahe der Minimalgrenze fahren. So schlucken sie kleine Unebenheiten komplett und dämpfen gröbere Stöße wirkungsvoll ab, ohne dabei schwer zu laufen. Allerdings müssen die Reifen auch unter die Schutzbleche passen.

Mehr Infos auf www.adfc.de/reifen.

Das verkehrssichere Fahrrad

Alles dran?

Zugelassene Reflektoren und Leuchten sind am Prüfzeichen zu erkennen

Beispiel:  K 12345





Wartung und Pflege

Check-Up fürs Rad

Auch Fahrräder brauchen ein Minimum an Zuwendung. Vieles kann man selbst machen, anderes überlässt man besser Fachleuten, wenn man sich nicht gut genug auskennt.

Säubern Sie zunächst das Rad. Suchen Sie nach Rissen oder Verformungen, auch am Lenker neben der Vorbauklemmung und an der Sattelstütze. Verdächtige Stellen sollten im Fachhandel überprüft werden. Säubern Sie die **Kette** von grobem Schmutz und schmieren Sie sie mit Kettenöl an den Gelenken, wo die einzelnen Kettenglieder verbunden sind. Drehen Sie die Kurbel, damit sich das Öl verteilt, den Überschuss wischen Sie ab.

Sitzen alle **Schrauben** fest? Ziehen Sie alle Schrauben nach. Die Kraft einer Hand reicht dazu in der Regel aus.

Funktionieren **Scheinwerfer und Rücklicht**? Kontrollieren Sie, ob die Stecker des

Lichtkabels an den Leuchten und am Dynamo fest sitzen. Sind die vorgeschriebenen Reflektoren vorne, hinten, an den Pedalen und in den Speichen vorhanden und sauber?

Prüfen Sie den Luftdruck der **Reifen**. Stecken Fremdkörper wie Scherben oder Dornen im Reifen? Lässt sich das Reifenprofil kaum noch erkennen oder scheinen schon Fäden durch, muss der Reifen gewechselt werden.

Sind Risse in der Lauffläche oder an den Flanken zu sehen? In größeren Rissen können sich Fremdkörper sammeln und Pannen verursachen. Dann sollten Sie die alten Reifen gegen neue Reifen mit Pannenschutz tauschen. Platte Reifen pumpen Sie auf und beobachten über einige Tage, ob die Luft hält. Wenn nicht, ist ein Loch im Schlauch. Beim Flicken immer auch den Reifen auf eingedrungene Fremdkörper kontrollieren.



Prüfen Sie, ob eine **Speiche** gerissen oder locker ist, indem Sie benachbarte Speichen mit Fingern zusammendrücken. Eine ungleichmäßige Speichenspannung und gerissene Speichen ziehen auf Dauer weitere Defekte nach sich.

Hat die **Felge** einen Schlag? Halten Sie einen Schraubenzieher so, dass die Spitze etwa zwei Millimeter Abstand zur Felge hat, und drehen Sie das Rad. Sind deutliche Ausschläge zur Seite zu sehen, muss das Laufrad zentriert werden.

Haben die **Naben** Spiel? Versuchen Sie, das Laufrad quer zur Laufrichtung hin und her zu bewegen. Spüren Sie dabei ein Rucken, hat das Lager Spiel und muss eingestellt werden.

Bei den **Bremsen** kontrollieren Sie, ob sich die Hebel leicht betätigen lassen. Hoher Widerstand deutet auf einen Mangel an Schmiermittel innerhalb der Außenhüllen oder an den Bremssockeln hin. Die Bremshebel sollten spätestens auf halbem Weg

zum Lenker knackig zugreifen. Bremsbeläge, die keine Querrillen mehr aufweisen, müssen ausgetauscht werden.

Ein lockerer **Steuersatz** stört das Fahrverhalten und geht schnell kaputt. Stellen Sie sich neben das Rad, ziehen Sie die Vorderradbremse und schieben Sie dabei das Rad vor und zurück. Gleichzeitig nehmen Sie die untere Lagerschale zwischen Daumen und Zeigefinger. Spüren Sie ein Rucken, muss der Steuersatz nachjustiert werden.

Seilzüge und Außenhüllen sollten ohne Knicke oder Beschädigungen verlaufen. Die Schalthebel oder Drehgriffe müssen sich leicht betätigen lassen, ansonsten benötigen die Seilzüge etwas dünnflüssiges

Öl. Hilft das nicht, müssen sie getauscht werden. Läuft die Kette nicht sauber über die Ritzel oder fühlen sich einzelne Gänge hakelig an, kann sich die Kabelspannung verringert haben oder Verschleiß ist die Ursache. Im Fachhandel finden Sie Hilfe.

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 Fahrrads ersetzt zu bekommen.

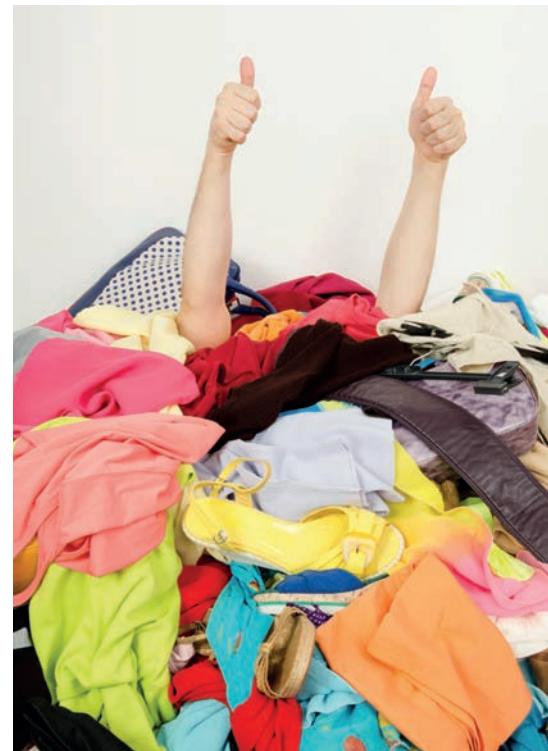
Bürokleidung auf dem Rad

Was zieh´ ich heute an?

Jeder sollte auch auf dem Fahrrad das tragen, was ihm am angenehmsten erscheint. Bei Wegen bis zu fünf Kilometern oder Fahrtzeiten bis zu 30 Minuten, ist ganz normale Arbeitskleidung völlig ausreichend. Der Radfahrspaß kann aber schnell leiden, wenn man friert oder nass wird – oder wenn man sich in seinem Raddress nicht wohl fühlt. Wer also längere Wege zurücklegt und regelmäßig, auch bei schlechtem Wetter, mit dem Rad in die Firma fährt oder besonders empfindliche Bürokleidung trägt, der kann mit dem Kauf spezieller, nicht immer billiger Fahrradkleidung die Alltagskleider schonen – und so auf Dauer Geld sparen. Einige Tipps für geeignete Radbekleidung und effektiven Regenschutz haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.

Tipps

- Hohe Schuhe lieber in der Fahrradtasche transportieren oder im Büro aufbewahren.
- Ein Kettenschutz schützt die Kleidung.
- Dunkle Ledersättel können bei schweißtreibender Fahrt abfärben.
- Eine Plastiktüte oder Duschhaube schützt helle Hosen und den Sattel vor Regen.
- Lange Schutzbleche und ein Spritzschutzlappen am vorderen Schutzblech halten bei Nässe die Hose sauber.





Regenschutz

Ein Segen bei Regen

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

Regenanzüge aus einfachem Plastik oder beschichtetem Nylongewebe sind re- gendicht, aber man schwitzt beim Fahren. Besser sind Regenanzüge, für die wasser- dichte, aber -dampfdurchlässige Membranen verarbeitet werden. Kleidung, die ab-

solut wasserdicht und dampfdurchlässig ist – den perfekten atmungsaktiven Regen- schutz also – gibt es noch nicht. Wichtiger als das Gewebe ist deshalb der atmungs- aktive Schnitt mit regulierbaren, regenge- schützten Be- und Entlüftungsöffnungen. Weil die Füße bei Nässe schnell kalt wer- den, sind wasserdichte **Gamaschen** oder **Überschuhe** bei schlechtem Wetter sinn- voll. Achten Sie auf abschließende Bünd- chen am Bein.

Fahrradmode

Es muss nicht immer Funktionskleidung sein: Immer mehr Bekleidungs- marken bieten Rad- fahrerkollektionen an, die von herkömmlicher Kleidung kaum zu unterscheiden ist. Sie sind mit fahrradspezifischen Details wie Reflex- streifen, lang geschnittenen Rücken und ähn- lichem ausgestattet. Oft halten sie auch kleine- re Regenschauer aus.

Hersteller von Funktionskleidung haben sol- che Kollektionen oft im Angebot, aber auch Hersteller wie z. B. Levi's sowie viele kleine Labels.



Radkleidung

Von Kopf bis Fuß

Helle Kleidung in auffälligen Farben erhöht die Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Kleidung aus Baumwolle gibt aufgesaugten Schweiß nur sehr schwer wieder ab, daher ist sie bei langen Fahrten eher ungeeignet. Kunstfasern fangen zwar schneller an zu riechen, 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 Freizeitcharakter 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 sogenannte **Schlauchtücher** aus Mikrofaser als Allround-Kopfbedeckungen an. Diese textilen Verwandlungs-

künstler sind je nachdem, wie man sie dreht und wendet 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.

Ihre **Schuhe** sollten 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 **Radsport-Brille** mit klaren Gläsern. Bei Feuchtigkeit oder Kälte sind Brillen aber eher problematisch, da Niederschlag oder Atemluft die Sicht trüben können – in dem Fall sollte immer ein Tuch griffbereit sein, um die Gläser zu säubern. 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. Genauso gut funk-

tioniert das mit der Sonne, besonders, wenn sie tief steht.

Geraten Hosenbeine in die Kette, ist das nicht nur unschön, sondern auch gefährlich. **Hosenbänder** mit Klettverschluss sind eine praktische Lösung, edlere Ausführungen decken die Hose im Bereich der Kette großflächig ab. Klassische **Metallklammern**, um die Beine schnappende Blechbänder in Reflex-Umhüllung oder simple Wäscheklammern funktionieren ebenfalls gut.

Raddress

- Eng anliegende Radlerhosen, sollten ein Sitzpolster mit möglichst wenigen Nähten haben. Ein Trikot sollte eng am Körper anliegen, um Schweiß gut nach außen geben zu können – und so lang sein, dass es auch bei vorgebeugter Körperhaltung den Rücken bedeckt.
- Weil Fahrradtrikots häufig aus Synthetstoffen oder aus Mischgewebe bestehen, sind sie optimale Kleidungsstücke unter atmungsaktiven Regen- und Windjacken.



Gepäckträger

Belastungsprobe

Tipp

Vorteilhaft sind Gepäckträger mit tiefliegenden Streben für die Taschenbefestigung. Auf diese Weise konzentriert sich das Gewicht stärker um die Hinterradachse herum, was die Fahrgenschaften verbessert.

Der am Rad montierte Träger sollte sich kaum quer zur Fahrtrichtung hin- und herbewegen lassen. Je steifer, desto besser. Stabile **Hinterradgepäckträger** haben mehrere Streben auf jeder Seite, die nicht parallel stehen, sondern aufeinander zulaufen. Achten Sie darauf, dass die Tragfähigkeit des Gepäckträgers darauf angegeben ist. Ein zusätzlicher **Vorderradgepäckträger** (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. Das sorgt für Entlastung des stärker geforderten Hinterrads, für mehr Pannenschutz sowie für verbesserte Fahrdynamik und Lenkstabilität.



Packtaschen fürs Rad

Kofferraum

Das **Material** von 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 Tragegurte. Sie sollten allerdings keine Chance haben, in die Speichen zu geraten. Der Gurt sollte daher abnehmbar oder in einer Halterung fixierbar sein.

Wer die Tasche an verschiedenen Gepäckträgern benutzt, sollte ein System mit an einer stabilen Schiene schnell verschiebbaren Haken verwenden. Gute **Haftensysteme** halten die Tasche auch bei Erschütterungen oder starker Schräglage sicher am Gepäckträger und lassen sich dennoch 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).
- Wichtig bei der Nutzung von Anhängern sind exzellente Bremsen am Zugfahrrad.
- Beladen Sie den Anhänger so, dass er Gewicht auf Deichsel und Kupplung hat, damit in kritischen Brems-Situationen das Hinterrad belastet wird.
- Achten Sie auf eine eigene Beleuchtung.



Mit oder ohne?

- 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 nicht zu riskanterem Fahren verleiten – denn er kann nur sehr begrenzten Schutz vor Unfallfolgen bieten.

Fahradhelme

Styropor mit Schutzfaktor

Wenn ein Fahrradhelm Sie bei Unfällen schützen soll, sind einige Punkte zu beachten: **Stirn, Schläfen und Hinterkopf** muss er bedecken. Oft wird er zu weit in den Nacken geschoben und kann dann bei einem Aufprall verrutschen und den Nacken verletzen. Zwischen Helm und Augenbrauen sollten etwa zwei Finger breit Platz sein. Lassen Sie sich vom Fachhändler zeigen, wie der Helm richtig getragen wird.

Wichtig ist, dass der Helm an die individuelle Kopfform angepasst werden kann. Helmpolster sollten herausnehmbar und abwaschbar sein – denn sie verschwitzen

leicht. Nach einem Sturz oder heftigen Aufprall sollte man einen Helm nicht mehr benutzen. Auch ohne Unfall sollte er nach etwa fünf Jahren ausgetauscht werden, da das Material mit der Zeit ermüdet. Genaue Angaben macht der Helm-Hersteller.

Im Kindersitz sollte Ihr **Kind** einen Helm tragen, der am Hinterkopf abgeflacht ist, damit es eine komfortable Kopfhaltung hat – ist der Helm hinten zu voluminös, drückt die Rückenlehne möglicherweise den Kopf nach vorn. Stabilität ist hier wichtiger als große Lüftungsschlitze – jedenfalls, solange es draußen nicht zu heiß ist.



Minipumpen, Minitools und Co.

Einfach praktisch

Minipumpen sind handlich und können so immer mit dabei sein, um schlappe Reifen aufzupumpen. Sie sind Fliegengewichte, die trotzdem bis zu zehn Bar Druck aufbauen können. Allerdings dauert das Pumpen mit den Minis länger als mit herkömmlichen Luftpumpen. Manche Modelle besitzen sogar ein Manometer. Wichtig ist auch hier, dass die Pumpe zum eigenen Ventil passt. Probieren Sie vor dem Kauf aus, ob Sie die Pumpe einwandfrei bedienen können – manchmal sind die Griffe so klein, dass man sie schlecht greifen kann und sich schnell einen Finger einklemmt.

Für einfache Einstellungsarbeiten reichen **Minitools**, handliche Kombiwerk-

zeuge, die etwa verschiedene Inbusschlüssel, Schraubendreher und Reifenheber vereinen. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach einem Modell, das die wichtigsten Werkzeuge für Ihr Fahrrad besitzt.

Gummispanner sollte man stets dabei haben: Mit den praktischen Elastikbändern mit Metall- oder Kunststoffhaken kann man große Kartons auf dem Gepäckträger befestigen, langes Transportgut am Oberrohr fest machen, 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.

Accessoires

Nicht alle Fahrradaccessoires sind im Alltag sinnvoll – sondern bedeuten mitunter nur zusätzliches Gewicht.

- Flaschenhalter benötigen Sie lediglich beim Sport und auf längeren Touren.
- Ein Navigationsgerät ist für Radtouren praktisch. Auf Alltagswegen reicht eine Smartphone-App meist aus – und man muss kein Extra-Gerät mitschleppen.

Tipp

Keine Schmutzfinger: Latex oder einfache Kunststoffhandschuhe helfen bei kleinen Reparaturen unterwegs, die Finger sauber zu halten. Sie lassen sich sehr klein zusammengelegt in alten Film Dosen o. Ä. mitnehmen.

Bußgeldkatalog

Tatbestand	Bußgeld	Mit Behinderung anderer	Mit Gefährdung anderer	Mit Unfallfolge oder Sachbeschädigung	Punkte
Nichtbenutzung des vorhandenen, beschilderten Radwegs	20 €	25 €	30 €	35 €	
Benutzung des beschilderten Radweges in nicht zugelassener Richtung	20 €	25 €	30 €	35 €	
Befahren einer Einbahnstraße in nicht vorgeschriebener Fahrtrichtung	20 €	25 €	30 €	35 €	
Befahren einer nicht freigegebenen Fußgängerzone oder eines Gehwegs	15 €	20 €	25 €	30 €	
Befahren einer freigegebenen Fußgängerzone oder eines Gehwegs mit mehr als Schrittgeschwindigkeit	15 €	-	-	-	
Auf Geh- und Radweg Geschwindigkeit nicht an Fußgänger angepasst	15 €	-	-	-	
Befahren eines für Fahrzeuge oder Fahrräder gesperrten Bereichs	15 €	20 €	25 €	30 €	
Trotz vorhandener Schutzstreifenmarkierung nicht auf der rechten Seite gefahren	15 €	20 €	25 €	30 €	
Fehler beim direkten oder indirekten Linksabbiegen	15 €	20 €	25 €	30 €	
Nebeneinander gefahren und dabei andere behindert	-	20 €	25 €	30 €	
Freihändig fahren	5 €	-	-	-	
Beförderung eines Kindes auf einem Fahrrad ohne vorgeschriebene Sicherheitsvorrichtungen	5 €	-	-	-	
Beförderung einer über 7 Jahre alten Person auf einem einsitzigen Fahrrad oder im Anhänger	5 €	-	-	-	
Beleuchtungseinrichtungen (auch Rückstrahler) am Fahrrad nicht vorhanden oder nicht betriebsbereit	20 €	-	25 €	35 €	
Beleuchtung trotz Dunkelheit oder schlechter Sicht nicht benutzt oder verschmutzt/verdeckt	20 €	-	25 €	35 €	
Bremsen oder Klingel entsprechen nicht den Vorschriften, sind nicht vorhanden oder betriebsbereit	15 €	-	-	-	
Fahrzeug nicht vorschriftsmäßig, dadurch Verkehrssicherheit wesentlich beeinträchtigt	80 €	-	-	-	1
Haltgebot oder andere Zeichen von Polizeibeamten nicht beachtet	25 €	-	-	-	
Benutzung eines Mobiltelefons (ohne Freisprecheinrichtung)	25 €	-	-	-	
Missachtung des Rotlichts an der Ampel	60 €	-	100 €	120 €	1
Die Ampel war bereits länger als eine Sekunde rot	100 €	-	160 €	180 €	1
Bahnübergang trotz geschlossener (Halb-)Schranke überquert	350 €	-	-	-	2
Fußgängern am Fußgängerüberweg (Zebrastreifen) das Überqueren nicht ermöglicht	40 €	-	-	-	0
In Fußgängerzone mit zugelassenem Radverkehr Fußgänger gefährdet	-	-	20 €	-	
Fahrzeug geführt, obwohl das Gehör durch ein Gerät beeinträchtigt war	10 €	-	-	-	

Den Bußgeldkatalog für Radfahrer finden Sie auch auf www.adfc.de/bussgeldkatalog.

Bundesweit – und direkt vor Ort

ADFC

Mehr aktuelle Infos und Hintergrundmaterial rund um die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ sowie zur gesundheitlichen Wirkung von regelmäßigem Radfahren finden Sie im ADFC-Gesundheitsportal auf www.adfc.de/gesundheit.

Nähere Informationen sowie Serviceleistungen bekommen Sie in allen Vertretungen des ADFC. Eine Liste der ADFC-Geschäftsstellen und der ADFC-Infoläden in Ihrer Nähe finden Sie im Internet auf www.adfc.de/vorort.

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

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Friedrichstraße 200
10117 Berlin
Tel.: 030/20 91 49 80,
Fax: 030/20 91 49 855
E-Mail: kontakt@adfc.de
Internet: www.adfc.de

Projekt „Bike2Work“

Europa pendelt

Das Projekt „Bike2Work“ möchte in 14 Nationen Berufspendler zum Radfahren anregen. Es unterstützt Arbeitgeber dabei, ihre Unternehmen fahrradfreundlich zu gestalten, um von fitten Mitarbeitern sowie dem positiven Image zu profitieren. Der ADFC verknüpft mit dem Projekt die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ und die ADFC-Betriebsberatung. „Bike2Work“ wird von der EU mitfinanziert und vom Europäischen Radfahrerverband ECF geleitet. Mehr Infos auf www.adfc.de/rad-zur-arbeit und www.bike2work-project.eu.



Co-funded by the Intelligent Energy Europe Programme of the European Union

The project is co-funded by the Intelligent Energy Programme of the European Union. The sole responsibility for the content of this project lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Union. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Ich erteile dem ADFC hiermit ein SEPA-Lastschriftmandat bis auf Widerruf:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847 | **Mandats-Referenz:** teilt Ihnen der ADFC separat mit
Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

IBAN BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Ja, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/mitgliedschaft.

Einzelmitglied ab 27 J. (56 €) 18 – 26 J. (33 €)

Familien-/Haushalts-
mitgliedschaft ab 27 J. (68 €) 18 – 26 J. (33 €)

Jugendmitglied unter 18 J. (16 €)

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.

Zusätzliche jährliche Spende:

€

Datum

Unterschrift



Impressum

Copyright

© Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,
Friedrichstraße 200, 10117 Berlin

Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e. V.

Redaktion

Susann Lukas, René Filipppek,
Alexandra Kirsch, Christoph Rasch

Fotos

Abus, ADFC, Julia Baier, Basil, Brompton,
Brooks, Croozer, Ergon/rti sports,
Fotolia/marisa_/rhg/kubko/Melinda Nagy/

Karin Jähne/Jacek Chabraszewski/
Photographiee.eu/Jisign/Iuanateutzi, Grofa,
Hersteller, iStockphoto/DanielBendjy,
Koga, Jens Lehmkühler, Levi's, Ortlieb,
pd-f, riese und müller, Norgand Schwarz-
lose, Schwalbe, Shimano, Sram, Oliver
Tjaden, Trelock, Vaude, Winora

Layout

Tanja Lutz, Kerstin Scheich –
Zweiplus Medienagentur, Darmstadt



Rauf aufs Rad

Jetzt Mitglied werden!

Wir wollen, dass Sie auf Ihren täglichen Wegen und im Urlaub gut ans Ziel kommen – lokal und bundesweit.

Ihre Vorteile:

- Exklusiv für ADFC-Mitglieder: die ADFC-Pannenhilfe für schnelle Hilfe im Pannen- oder Notfall
- Ausgewählte Versicherungen und Rechtsberatung für Radfahrer
- Vergünstigte Konditionen bei zahlreichen Kooperationspartnern
- Ermäßigungen bei vielen ADFC-Veranstaltungen und -Produkten
- Kostenloses Mitgliedermagazin „Radwelt“ sowie viele weitere Vorteile

Weitere Informationen über die ADFC-Hotline:

Tel. 030 2091498-0

oder online auf: www.adfc.de



Hier direkt
Mitglied
werden!



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club