

Sicher Radfahren

Vorausschauendes Fahren ist eine Grundvoraussetzung für ein sicheres Vorwärtskommen im Winter. Frische Schneedecken sind zwar gut befahrbar, nasse oder überfrierende Fahrbahnen lassen das Rad aber schnell ins Rutschen kommen. Die beiden wichtigsten Regeln lauten daher:

- Vor Kurven frühzeitig bremsen und dann mit gelöster Bremse „um die Ecke rollen“,
- verlängerte Bremswege beachten.

Am Fahrrad selbst können ebenfalls Vorkehrungen getroffen werden:

- Wer etwas Luft aus den Reifen lässt, erhöht die Kontaktfläche zum Boden und sorgt für mehr Haftung auf dem Untergrund. Das kann ein Ausrutschen oft verhindern.
- Noch besser wirken Winterreifen. Zwei Beispiele unter vielen seien hier genannt:

Die Firma Schwalbe bietet mit Metallstiften besetzte Spike-Reifen an, die besonders gut für verharschten Schnee, geräumte und vereiste Fahrbahnen geeignet sind. Sie müssen allerdings erst auf schneefreier, trockener Strecke eingefahren werden. Ein weiterer Nachteil ist der hohe Kraftaufwand beim Fahren.

Bei dem Hersteller Continental wurden Reifen entwickelt, die über eine spezielle Gummimischung bei Kälte ein engmaschiges Lamellenprofil entwickeln. Damit sind besonders nicht geräumte oder festgetrampelte Schneeflächen sicher befahrbar. Das Rad ist normal zu fahren, die Reifen haben aber ihren Preis.



Foto: ADFC/J. Lehmkuhler

Übrigens: Wenn der Radweg nicht geräumt oder gestreut ist, entfällt die Benutzungspflicht. Das gilt auch, wenn der Radweg mit matschigem Herbstlaub bedeckt ist. Der ADFC empfiehlt, dann auf der Fahrbahn zu fahren.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V.

- kurz: ADFC - ist ein bundesweit aktiver Verein, der sich für eine Förderung des Radverkehrs einsetzt. Ziel ist ein dichtes Radstrecken-Netz, das - in Verbindung mit dem öffentlichen Nahverkehr - ein schnelles, sicheres und bequemes Radfahren in Alltag und Freizeit ermöglicht.

Die Mitglieder

- erhalten neben einer Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung zu Fuß und auf dem Rad umfangreiche Vorteile und Vergünstigungen (Näheres unter www.adfc.de/mitgliedschaft und an den Informationsstellen).
- können über regionale Radtouren, Vorträge und Aktionen der Ortsgruppen die Region auf neuen Wegen erkunden, Gleichgesinnte treffen und aktiv werden,
- erhalten eine Mitgliederzeitschrift sowie auf Wunsch aktuelle Informationen per e-mail.

Der ADFC ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden können daher steuerlich abgesetzt werden (IBAN: DE68 5206 0410 0006 4244 49).

ADFC Schleswig-Holstein

Herzog-Friedrich-Straße 65
24103 Kiel

Tel.: 0431-63190, Fax 0431-63133
info@adfc-sh.de, www.adfc-sh.de
Ansprechpartner: Carsten Massau

Das Projekt "Mit dem Rad durch den Winter" wird gefördert von



www.projektfoerderung.de, Tel. 04933-99 11 0

Foto: ADFC/J. Lehmkuhler



Mit dem Rad durch den Winter

Rad fahren - gewusst wie

Der Beginn der dunklen Jahreszeit veranlasst viele Radfahrende dazu, die gewohnten Alltagsstouren wieder mit dem Auto zurückzulegen. Gerade bei Kälte verbraucht ein Auto jedoch viel Sprit auf kurzen Strecken. Auch die Nutzung von Heizgebläse und Heckscheibenheizung erhöht die Kosten pro gefahrenem Kilometer. Chemische Hilfsmittel zur Enteisung von Türschloss, Windschutzscheibe und Scheibenwischanlage leisten ebenfalls ihren Beitrag zur Umweltverschmutzung.

Wer dagegen den widrigen Witterungsbedingungen trotz und sich auf das Rad schwingt, schont die Umwelt und tut etwas für die eigene Gesundheit: Der Kreislauf kommt in Schwung, Stress wird abgebaut, und körperlichen Beschwerden, die durch eine überwiegend sitzende Tätigkeit hervorgerufen werden können, wird wirkungsvoll vorgebeugt.

Voraussetzung für eine gute Fahrt sind allerdings die richtige Ausrüstung und eine sichere Fahrweise. Einige Tipps dazu haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Gut (zu) sehen im Dunkeln

Die Zahl ACHT sollte sich merken, wer im Dunkeln per Fahrrad unterwegs ist, denn an genau so vielen Stellen muss ein Rad selbst leuchten bzw. andere Lichter reflektieren. Gesetzlich vorgeschrieben sind:

1. Ein Frontscheinwerfer,
2. ein Frontreflektor (auch in den Scheinwerfer integrierbar),
- 3./4. je zwei Reflektoren in den Speichen von Vorder- und Hinterrad (alternativ sind auch Reflexstreifen an den beiden Radreifen zulässig),
- 5./6. zwei gelbe, nach vorne und hinten wirkende Reflektoren an den beiden Pedalen,
7. rotes Rücklicht mit integriertem, großflächigem Reflektor,
8. ein roter Rückstrahler.

Die Beleuchtung darf mit Dynamo, Batterie oder Akku betrieben werden. Sie muss sich am Fahrrad bei Dunkelheit in eingeschaltetem Zustand befinden.

Alle verwendeten Teile müssen in einer amtlich genehmigten Bauart ausgeführt sein. Die amtliche Zulassung ist an einem Prüfzeichen erkennbar, dass aus einer Wellenlinie, dem Buchstaben "K" und einer Prüfnummer besteht.

Wer viel und bei jedem Wetter mit dem Rad unterwegs ist, sollte eine möglichst wartungsfreie Lichttechnik nutzen: Am besten eignet sich LED-Licht vorne und hinten, das über ein Nabendynamo betrieben wird. Seitenläufer-Dynamos rutschen bei Nässe und Schneematsch häufig durch, die Akkus der Batteriebeleuchtung halten bei Kälte nicht so lange wie gedacht. Die meisten LED-Leuchten haben inzwischen auch eine zusätzliche Standlichtfunktion.



Von hinten gut zu sehen: Rücklichter sowie Reflexstreifen an Reifen und Windjacke
Foto: ADFC/O.Tjaden

Weitere Tipps zur Sicherheit

- Vor einem Hintergrund aus kräftigen Autoscheinwerfern sind einzelne Fahrradlichter meist schwer zu erkennen. Das gilt besonders dann, wenn zusätzliche Sichtbehinderungen wie beschlagene Scheiben und Lichtreflexe auf nassen Straßen oder Glätte die Konzentration der Autofahrer stärker in Anspruch nehmen als sonst. Auch parkende Autos versperren den Blick auf die Lichtkegel der Fahrräder. Daher sind zusätzliche Reflektoren an Jacke, Hose und Helm oder eine Warnweste ein weiteres Plus für die Sicherheit.
- Achtung: Fahrrad-Anhänger können das Rücklicht am Fahrrad verdecken, sie müssen daher mit einer guten Schlussleuchte versehen sein.
- Viele Hunde tragen bei Dunkelheit inzwischen ein leuchtendes Halsband oder eine Warnweste, eine Licht reflektierende Hundeleine ist allerdings die Ausnahme. Daher ist besondere Vorsicht geboten, wenn zwischen Mensch und Hund hindurchgefahren werden muss.

Die richtige Winterkleidung

Wer im Winter Rad fährt, muss sich gegen die Kälte wappnen. Hände und Füße werden schnell gefühllos, der Körper hält sich dagegen durch die Bewegung warm und muss nur gegen Wind, Regen und Schnee geschützt sein.

- Die optimale Oberbekleidung ist daher dünn und atmungsaktiv aber auch winddicht und wasserabweisend. Je nach Fahrtempo und Außentemperatur sollte ebenfalls eine Kombination mit wärmender und feuchtigkeitsregulierender Unterkleidung nach dem Zwiebelschalenprinzip möglich sein. Die Oberjacke sollte also nicht zu eng gewählt werden.
- Handschuhe müssen wärmen und Wasser abweisen, gleichzeitig aber auch genügend Gefühl für das Bremsen und Schalten lassen. Inzwischen gibt es auch beheizbare Handschuhe.
- Besonders dicke Socken helfen im Schuh nur dann, wenn sich genügend Isolierschicht aus Luft zwischen Fuß und Schuh aufbauen kann. Daher sollten die Schuhe eine Nummer größer sein als üblich. Für Entdeckungsfreudige: Neuerdings sind auch beheizbare Einlegesohlen erhältlich.
- Bei Regen schützen die ganzjährig benötigten wasserdichten Jacken, Überziehhosen und Überschuhe.

Interessant

50 Prozent aller Autofahrten in Deutschland gehen über eine Strecke von weniger als fünf Kilometern.

Bei einem "Kaltstart" im Winter verbraucht ein Mittelklassewagen rund 40 Liter Treibstoff pro 100 Kilometer. Der Normalverbrauch wird frühestens nach vier Kilometern erreicht.

In Kopenhagen werden nach einem Schneefall erst die Radwege und dann die Fahrbahnen geräumt, da sonst ein Verkehrschaos droht. Der Grund: Mehr als die Hälfte der Kopenhagener Einwohner fährt mit dem Rad zur Arbeit oder zur Schule.