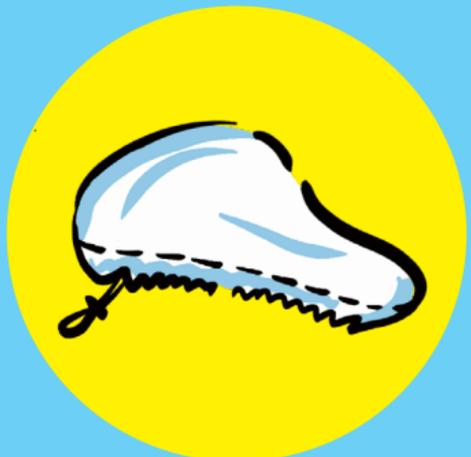




TIPPS & TRICKS

RADFAHREN IM WINTER





Sicher durch den Winter radeln

Radfahren im Winter ist möglich. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor.

Winterfahrer*innen nennen sehr einfache Dinge für komfortables und sicheres Radfahren:

1. Warme, dem Zweck entsprechende Kleidung
2. Eine gute Winterausstattung des Fahrrads

Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt. Damit Sie gesund und sicher durch den Winter radeln.



Inhalt

Die richtige Kleidung für kalte Tage	04
10 Extra-Tipps vom Experten	08
Checkliste: Das ideale Winterrad	10
10 Tipps, Fahrtechnik und Verhalten	14



Kleidung

An den meisten Wintertagen reicht die herkömmliche winterliche Bekleidung mit Mütze, Handschuhen und einer warmen Jacke aus. Für längere Strecken ist eine funktionale und winddichte Ausrüstung zu empfehlen.

Jacke und Hose

Die äußere Bekleidungsschicht muss vor Fahrtwind, Kälte und Nässe schützen. Jacken sollten atmungsaktiv sowie wind- und wasserdicht sein. Eine ausreichend lange Arm- und Rückenpartie schützt Rücken und Nieren. Hosen sollten Bewegung ermöglichen und lang genug sein, damit keine Kälte reinkriechen kann.

Reflektoren

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist eine gute Sichtbarkeit wichtig. Helle, gut sichtbare Kleidung mit Reflektoren erhöht die Sichtbarkeit. Reflektoren sind auch in Form von Klackbändern oder Warnwesten erhältlich.

Socken und Schuhe

Warme und wasserabweisende Schuhe sind eine gute Investition fürs Winterradeln. Überschuhe gegen Regen bieten zusätzlichen Schutz. Die Büroschuhe kommen in die Tasche.

Kopfbedeckung

Im Winter gilt Mützenpflicht – am besten winddicht und die Ohren bedeckend. Mützen ohne Bommel passen gut unter einen Fahrradhelm.



DU KANNST BEIDES TRAGEN:
MÜTZE UND HELM!



ZEIG WO DU BIST:
MIT HELLER
KLEIDUNG UND
REFLEKTOREN
KOMMT FARBE
IN DIE DUNKLE
JAHRESZEIT.



DIE HOSE FÜR
KALTE TAGE:
WEIT, BEQUEM,
REGENFEST UND
ATMUNGSAKTIV



STARKER AUFTRITT:
MIT FESTEN SCHUHEN
KANN MAN DICH AUCH
AUF'S GLATTEIS FÜHREN.

Schal oder Multifunktionsstuch

Ein Schal oder ein dünnes Schlauchtuch kann über Mund und Nase gezogen werden, bis sich das Gesicht an die Kälte gewöhnt hat.

Brille

Wenn die Sonne mal scheint, ist eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sinnvoll. Gegen tränende Augen empfiehlt sich eine Radbrille mit durchsichtigen Gläsern.



Handschuhe

Handschuhe sind idealerweise wind- und wasserdicht, nicht zu eng und zugleich feinfühlig genug, um Bremsen und Schaltung problemlos bedienen zu können.

Unterwäsche

Wenn Sie sportlich unterwegs sind und auf Ihren Wegen schnell ins Schwitzen kommen, empfiehlt sich Funktionsunterwäsche. Die Feuchtigkeit wird schnell nach außen abgeleitet. Nehmen Sie Kleidung zum Wechseln mit.

Zwiebeltechnik

Im Winter schwitzt man schnell unter zu dicken Schichten. Lieber mehrere, dünnere Lagen übereinander ziehen, alle am besten atmungsaktiv. Auch wichtig: Zu Beginn der Fahrt nicht zu warm anziehen (leicht fröstelnd ist OK), denn mit ein bisschen Bewegung wird einem schnell warm.



FEINFÜHLIG UNTERWEGS
MIT GUT SITZENDEN
FINGERHANDSCHUHEN.



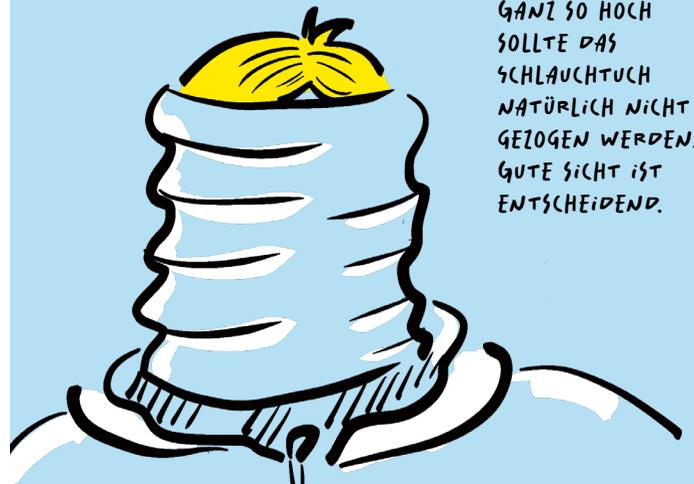
Sonnenbrillen
SIND NICHT NUR
IM SOMMER SCHICK.



VON DER NATUR
INSPIRIERT...
KLEIDUNG IM
ZWIEBELPRINZIP



GANZ SO HOCH
SOLLTE DAS
SCHLAUCHTUCH
NATÜRLICH NICHT
GEZOGEN WERDEN.
GUTE SICHT IST
ENTSCHEIDEND.





Unser Experte, Dr. Thorben Prenzel, von RAD.SH, hat ein paar Tipps zusammengestellt, wie das Radfahren im Winter noch komfortabler wird:

1. Gute, atmungsaktive Kleidung – lieber ein bisschen mehr ausgeben. Denken Sie daran, was Sie an Benzingeld sparen!
2. Ohrenwärmer oder sogenannte „Earbags“ (extra für Helme) halten die Ohren warm.
3. Eine Gesichtscreme ohne Feuchtigkeitsanteile, z.B. Melkfett, hilft gegen Kälte und schützt die Haut.
4. Dickere Handschuhe können über ein dünneres Paar gezogen werden. Wenn die Hände warm werden, kann man das äußere Paar ausziehen.
5. Brille: Wer es günstiger mag – einfache Schutzbrillen gibt es auch im Baumarkt zu kaufen.
6. Eine Radhose unter einer langen Hose bietet einen zusätzlichen Kälteschutz für die Oberschenkel.
7. In einer Tasche am Gepäckträger kommt die Wechselkleidung für die Arbeit – und auch die Ersatzschuhe.
8. Bei leichterem Regen hilft eine kurze Regenhose, z.B. Rainlegs. Darunter schwitzt man nicht und man kann sie aufrollen.
9. Bei starkem Regen halten Gamaschen oder Überzieher aus Neopren die Füße trocken.
10. Auch Kinder können im Winter bequem und sicher mit dem Fahrrad transportiert werden, die frische Luft ist gesund. Einfach wärmer anziehen! Für den Transport im Anhänger gibt es spezielle Fußsäcke mit Gurtöffnungen. Alternativ können Sie auch eine einfache Decke zum Zudecken verwenden.

Das ideale Winterfahrrad

Sattel

Um bei Glätte ein schnelles Absteigen vom Fahrrad zu ermöglichen, sollte der Sattel nicht zu hoch eingestellt sein. Ein Sattelschutz sollte immer dabei sein, damit der Sattel beim Abstellen des Rades trocken bleibt.

Reifen

Eine gute Bodenhaftung ist wichtig. Breite Reifen mit einem guten Profil sind immer hilfreich. Pannenschutzreifen schützen zusätzlich vor einem Platten durch Rollsplitt. Bei Schnee auf der Fahrbahn hilft es außerdem, den Luftdruck zu reduzieren.

Fahrradkette

Die Fahrradkette wird im Winter besonders belastet. Ein geschlossener Kettenkasten schützt die Kette, reduziert die notwendige Wartung und schont Ihr Hosenbein.

Bremsen

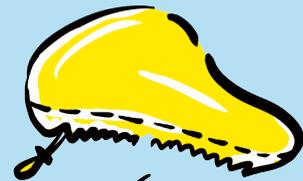
Bei Nässe funktionieren Bremsen auch beim Fahrrad weniger gut. Besser etwas langsamer und vorausschauend fahren. Hydraulische Felgenbremsen sind unempfindlich gegen Kälte.

Rahmen

Bei sehr schwierigen Bedingungen empfiehlt es sich, einen Rahmen mit tieferem Einstieg zu verwenden, der ein rasches Absteigen erlaubt.



BODENHAFTUNG NICHT VERLIEREN!
EIN GUTES PROFIL IST WICHTIG.
AUCH HILFREICH: EINFACH ETWAS
LUFT ABLASSEN.



AUCH DER SATTEL
TRÄGT GERN MÜTZE.



FÜR MEHR STANDFESTIGKEIT:
EINFACH DEN SATTEL ETWAS
NACH UNTEN STELLEN.



Schutzbleche

Schutzbleche schützen vor Schneematsch und Nässe. Sie sollten ausreichend groß dimensioniert sein und genügend Abstand zum Reifen aufweisen, damit sich kein Schmutz festsetzen kann.

Eis

Bowdenzüge vor dem Winter mit Kriechöl schmieren, um Einfrieren zu vermeiden.

Eingefrorene Brems- und Schaltseile können Sie mit Enteisungsspray behandeln.

Das Schloss sollte beim Abstellen des Fahrrades nach unten zeigen, damit kein Schmelzwasser in den Zylinder eindringen kann.

Reinigung

Der Verschleiß am Fahrrad ist im Winter durch Nässe, Kälte und Streusalz höher als im Sommer. Das Fahrrad sollte deshalb regelmäßig von Schmutz und Salz gereinigt werden (Reflektoren nicht vergessen), bewegliche Fahrradteile sollten mit Ketten- und Kriechöl geschmiert werden.

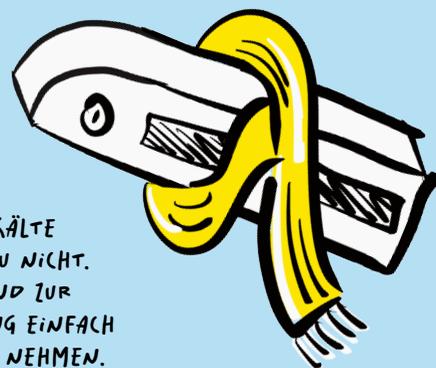
E-bike / Pedelecs

Auch Elektrofahrräder sind für den ganzjährigen Einsatz vorgesehen, sodass kaum zusätzliche Vorkehrungen getroffen werden müssen.

Zu beachten ist, dass der Akku nicht dauerhaft tiefen Temperaturen ausgesetzt ist. Daher empfiehlt es sich, den Akku mit ins Haus zu nehmen und dort aufzuladen.



SO LÄUFT ES REIBUNGSLOS:
DAS SCHLOSS SOLLTE BEIM
ABSTELLEN NACH UNTEN ZEIGEN.
SO LÄUFT KEIN WASSER REIN.



DAUERHAFTE KÄLTE
MAG DER AKKU NICHT.
ZUM LADEN UND ZUR
AUFBEWAHRUNG EINFACH
MIT INS HAUS NEHMEN.



ZWEI WICHTIGE ZUTATEN:
KRIECHÖL UND ENTEISUNGSPRAY



10

TIPPS, DIE HELFEN
SICHER DURCH DEN WINTER
ZU KOMMEN.



Fahrtechnik und richtiges Verhalten

Radfahren im Winter ist nicht gefährlicher als im Sommer. Trotzdem gelten natürlich besondere Vorsichtsregeln. Nasses Laub, Schnee und Eis verursachen erhöhte Rutschgefahren. Die Dunkelheit erfordert umsichtiges Fahren und erhöhte Aufmerksamkeit. Um sicher durch den Winter zu kommen, helfen folgende Tipps. Diese gelten natürlich auch im Sommer.



1. Vorausschauend und umsichtig fahren
2. Ausreichend Abstand halten
3. Frühzeitig bremsen und den längeren Bremsweg beachten
4. Vollbremsungen vermeiden, lieber mehrmals sanft bremsen
5. Verstärkt die Hinterradbremse benutzen
6. In Kurven die Geschwindigkeit reduzieren
7. Rutschige Oberflächen (z.B. Laub, nasse Kanaldeckel) meiden
8. Auf vereisten Straßenstücken nicht treten oder bremsen
9. Mit leichteren Gängen und im Sitzen fahren
10. Bei eisiger Fahrbahn nicht zu sehr in die Kurve legen

Radfahren im Winter ist eigentlich ganz normal

Oulu ist mit einer Population von 200.000 Personen die größte Stadt nördlich des Polarkreises und wird oft als „Winter-Cycling-Hauptstadt“ gefeiert. Obwohl die Winter in der nordfinnischen Stadt hart sind, liegt der Radverkehrsanteil bei 20%.

Auch in Kopenhagen ist das Fahrrad im Winter normal. Während der Wintermonate (Januar und Februar) werden nur etwa 25% weniger Radfahrende gezählt als im Jahresmittel.

Der „Winter Bike to Work Day“ ist eine weltweit stattfindende jährliche Veranstaltung an verschiedenen Tagen im Winter.
www.winterbiketoworkday.org

Impressum

Ihre Kommune/Kreis ist Mitglied bei RAD.SH, der kommunalen Arbeitsgemeinschaft zur Förderung des Fuß- und Radverkehrs in Schleswig-Holstein.



Wolfskamp 49, 24113 Molfsee, www.rad.sh
Konzept und Text: Dr. Thorben Prenzel, RAD.SH
Gestaltung: Antje Mittelstedt, neuekoordinaten