



FRÜHLINGSGRÜN  
STATT MOTORGLÜHN



SOMMERLUST  
STATT PARKPLATZFRUST

MEIN  
RADLWETTER  
IST HEUTE!

DREI EINFACHE TIPPS FÜR JEDE JAHRESZEIT



AGFK  
Arbeitsgemeinschaft  
fahrradfreundliche Kommunen  
in Bayern e.V.



WINTERFREUDEN  
STATT ZEIT VERGEUDEN



HERBSTLÄUB  
STATT FEINSTÄUB

## HALLO FRÜHLING! TSCHÜSS STREUSALZ UND SCHNEE!



### Die Grundreinigung: Was man liebt, das pflegt man

Dreck, Rückstände, Nässe und Kälte können zu Korrosion führen. Deshalb ist auch beim Rad ein Frühjahrsputz angesagt: ganz einfach mit Wasser und Lappen. Spezielle Radreiniger sind natürlich auch gut, von Dampf- und Hochdruckreinigern raten die Fachexperten\*innen aber ab.

### Rissige Hände – rissige Reifen

Genauso wie das raue Winterklima unserer Haut zusetzt, können auch die Radreifen Risse bekommen oder porös werden. Dann sollten sie zu Beginn des neuen Radljahres durch neue ersetzt werden. Auch der Reifendruck und die Bremsen bzw. Bremsbeläge vertragen einen Check.

### Kurze Hose oder Daunenjacke auf Entdeckungsfahrt?

Die einen laufen schon herum wie im Sommer, die anderen sind noch dick eingepackt: Besonders zu Frühlingsbeginn können die Temperatur- und Wetter-Unterschiede noch groß sein. Deshalb lohnt es sich, Wechselkleidung dabei zu haben. Mit einem Fahrradrouutenplaner\* kann jede Strecke bequem geplant und an GPS-Geräte exportiert werden. So gelingt jeder Ausflug! \* z.B. [www.radlland-bayern.de/radroutenplaner](http://www.radlland-bayern.de/radroutenplaner)

## AUCH RÄDFAHREN IST WINTERSPORT

### Neue und sichere Strecken ausprobieren

Glätte und Rutschgefahr – vorausschauendes Fahren ist jetzt besonders wichtig! Für besseren Halt kann man etwas Luft aus den Reifen lassen, um die Auflagefläche der Reifen zu erhöhen. Um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen, erkundigen Sie sich bei Ihrer Kommune, welche Straßen für den Berufsverkehr geräumt sind und probieren Sie neue Strecken aus. Weitere Tipps gibt es z.B. auf [www.bayern.adfc.de/artikel/winterradeln](http://www.bayern.adfc.de/artikel/winterradeln)

### Bekleidung für Komfort und Sicherheit

Atmungsaktive und winddichte Bekleidung gibt es auch für Radfahrer\*innen. Gegen Schwitzen helfen dünne Unterziehmützen unterm Helm und das Zwiebel-Prinzip: Am besten drei Schichten übereinander planen – und bei Bedarf an- und ausziehen. Für Sicherheit sorgen Reflektoren, helle Kleidung und Warnweste. Übrigens: Radfahren bei Kälte verbrennt deutlich mehr Kalorien als im Sommer und stärkt Ihr Immunsystem. Fahren Sie dem Schnupfen doch einfach davon!

### Pedelec-Akku will auch ins Warme

Batterien sind empfindlich, deshalb am besten erst vor Fahrtbeginn einsetzen! Neopren-Akkuhüllen sorgen dafür, dass die Reichweite bei Minusgraden nicht sinkt. Aufgeladen werden sollte erst, wenn der Akku Zimmertemperatur erreicht hat, da er sonst nicht vollständig lädt.

## MEIN RADLWETTER IST HEUTE!

Auch das Radljahr hat vier Jahreszeiten und in jeder gibt es Eigenes zu erleben: die Natur, die Wahrnehmungen, die Herausforderungen. Vielen fällt das Radfahren in den warmen, regenarmen Monaten leicht. Im Herbst und Winter landet das Rad dann schnell an einem geschützten Ort, wo es erst mal bleibt. Aber Stopp! Lassen Sie Ihr Fahrrad das ganze Jahr in Reichweite! Die vielen Menschen, die auch bei Wind und Wetter mit dem Rad fahren, lieben Regen und Kälte nicht mehr als andere. Sie haben sich nur ans Radfahren gewöhnt und erfreuen sich an den Vorzügen: weil es kaum Kosten verursacht und spürbar die Fitness verbessert, weil man direkt von Tür zu Tür kommt, weil es der Zukunft nicht schadet – und weil sich das alles richtig gut anfühlt.



IMPRESSUM  
Arbeitsgemeinschaft  
fahrradfreundliche  
Kommunen in Bayern e.V.  
Karl-Zucker-Straße 2  
91052 Erlangen  
[www.agfk-bayern.de](http://www.agfk-bayern.de)

## COOL SUMMER: MIT FAHRTWIND UND AUSSTATTUNG

### Flaschenhalter: Nicht nur etwas für Sportbikes

Mountainbiker\*innen und Rennradfahrer\*innen machen es vor: Ihre Fahrräder sind quasi serienmäßig mit Flaschenhaltern ausgerüstet. Im Fahrradladen können Sie sich bei der Auswahl und Anbringung helfen lassen. So ist Ihr Getränk – anders als in einer Tasche – immer griffbereit und Sie können richtig durchstarten.

### 36 Grad und es wird noch heißer: Stichwort Sonnenschutz

Kein Nice-to-have sondern ein Must-have ist Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Wer morgens noch im Dunkeln losradelt und sie noch nicht braucht, packt die Creme einfach für später ein. Auch ein Helm, sofern er mit Lüftungsschlitzen ausgestattet ist, schützt zusätzlich vor Hitze.

### Mit Sonnenbrille geht's nicht ins Auge

Wichtig ist echter UV-Schutz, das sollte man beim Kauf beachten, dann schützen Sonnenbrillen nicht nur vor Insekten. Spezielle Fahrradbrillen können noch mehr: Sie können Licht-Schatten-Wechsel mindern oder haben Gläser, die die Seiten abdecken und somit vor Fahrtwind schützen.

## MEHR DRAUSSEN. MEHR BEWEGUNG. MEHR VOM HERBST.



### Inspektion = Investition

Gemäß VCD\* sind nur die monatlichen Mobilitäts-Kosten fürs Zufußgehen (0€) günstiger als für Rad (20€) und Pedelec (50€). Ein Kleinwagen erzeugt durch Betrieb und Kraftstoff monatliche Kosten in Höhe von 421€. Dagegen ist eine Rad-Inspektion nur eine kleine Investition in viel Sicherheit. \*Verkehrsclub Deutschland e.V.: „Kostencheck Mobilität 2020“

### Ich sehe was, was du nicht siehst

Jede\*r Radfahrer\*in braucht eine gute Beleuchtung! Damit man selbst gut gesehen wird und den Weg gut erkennt. Mit einem akku-betriebenen LED-Licht kann jedes Rad aufgerüstet werden. Wichtig: Das helle Licht im richtigen Winkel einstellen, damit andere nicht geblendet werden. Weitere Tipps zur Beleuchtung finden Sie unter

[www.agfk-bayern.de/sehen-und-gesehen-werden-kampagne-lichtgestalten/](http://www.agfk-bayern.de/sehen-und-gesehen-werden-kampagne-lichtgestalten/)

### Cappy macht happy

Regenjacke, Poncho, Helm- oder Rucksack-Haube, Schuh-Stulpen: Die Auswahl an Ausstattung für Fahrkomfort auch bei Nässe ist groß. Ein Zusatz-Tipp von wetterfesten Radfahrer\*innen: Ein Cappy mit Schirm oder eine Schirm-Kapuze unter dem Helm verbessern die Sicht bei Regen.