

05.12.16



ADFC KV Fürth  
c/o Bernd Leibinger  
Hiltmannsdorfer Str. 12  
90768 Fürth

mail@thomas-schwerdtner.de  
Tel. 0911 71 72 00 o. 01575 7288 399

## **Pressemitteilung Radfahren im Winter**

Im Winter fällt es manchem schon schwerer, sich zum Radfahren zu überwinden („zu kalt, zu glatt, zu ...“). Es lohnt sich aber: Gerade im Winter hilft Bewegung an der Luft, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen, ist außerdem ein besonderes Erlebnis. Wenn einige Punkte beachtet werden, fährt man sicher und wird auch Spaß haben. Einige Tipps dazu wollen wir Ihnen heute geben. Das Winterfestmachen des Rades dauert nur wenige Minuten und stellt die Funktionsfähigkeit aller wichtigen Komponenten sicher.

**Sehr wichtig ist die richtige Kleidung.** Ideal sind mehrere Schichten (Zwiebel-Prinzip), außen mit einer wasser- oder winddichten Jacke. Wie warm Sie sich anziehen müssen, um sich wohl zu fühlen, müssen Sie probieren: auf keinen Fall zu warm anziehen, sonst fangen Sie nach kurzer Fahrzeit zu schwitzen an (während der ersten 500m darf es sich ruhig noch etwas klamm anfühlen). Beachten Sie, dass einige Pullover oder Jacken hinten etwas abstehen und dann kalte Luft an den Rücken kommt, was zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen kann. Hier hilft ein Bauchwärmer aus Merinowolle. Besonders die Füße und die Hände müssen Sie vor der Kälte schützen. Hier helfen warme Socken, die weit genug über die Waden gehen, geeignete Schuhe und gute Handschuhe. Die Handschuhe sollten eine winddichte Membran haben. In der Übergangszeit sind Fingerhandschuhe geeignet, bei unter 0°C sollten dann 2 oder 4 Finger zusammengefasst sein. Für den Helm gibt es sogenannte „HotEars“, Fleece-Stücke, die an die Gurte geklettet werden und die Ohren schön warm halten. Ein Regenüberzug hält den Wind ab, womit der Helm dann auch schon warm genug ist. Je nach Geschmack bieten sich auch Stirnbänder, Gesichtsmasken, Helmunterziehmützen, Überhosen und vieles mehr an. Der Outdoor- oder Fahrradhandel kann da in der Regel qualifiziert beraten.

ADFC KV Fürth, c/o Bernd Leibinger, Hiltmannsdorfer Str. 12, 90768 Fürth  
[www.adfc-fuerth.de](http://www.adfc-fuerth.de), [mail@thomas-schwerdtner.de](mailto:mail@thomas-schwerdtner.de), Tel. 0911 71 72 00 o. 01575 7288 399

**Im Winter muss das Rad ganz besonders verkehrssicher sein.** Es ist im Winter starken Witterungseinflüssen und dem Streusalz ausgesetzt. Deswegen sollte das Rad gut konserviert und gewartet sein. Einige Werkstätten bieten einen Winterservice (Jahreswartung) um diese Jahreszeit zu einem besonders günstigen Preis an. Damit entfallen dann - bis auf die Kettenpflege - die nachfolgenden Punkte für Sie.

Wenn es warm genug ist, können sie den Rahmen reinigen (kein Dampfstrahler!) und wachsen, dann ist der besonders gut geschützt. Versehen Sie die Gelenkstellen der Schaltung vor dem Winter mit einem Tropfen Öl. Die Kette muss regelmäßig (!) mit einem Lappen grob gereinigt und dünn und gleichmäßig mit **Fahrrad-Kettenöl** versehen werden. Bitte nicht zu viel Öl auftragen, sonst verdreckt die Kette nur unnötig. Im Winter wird das Öl schneller abgerieben - prüfen sie in kurzen Intervallen, ob die Kette noch einen dünnen Ölfilm hat. Wenn sie erste Rostspuren sehen, wird es allerhöchste Zeit!

**Die Reifen** sind für die Griffigkeit bei schmierigem oder glattem Untergrund enorm wichtig. Sie können gute, pannensichere (Split!) Markenreifen verwenden; es gibt aber auch spezielle Winterreifen. Diese haben eine besonders weiche Gummimischung, ein Winter-Lamellenprofil und / oder Spikes. Letztere nageln bei trockener Straße etwas, finden aber selbst auf Eis noch Halt. Allerdings ist es auch nur selten richtig eisig - in der Regel geht es um Regen, Schnee oder Schneematsch, hier punkten die ersten zwei Reifenarten. Senken sie den Luftdruck im Herbst etwas ab um mehr Grip zu haben. Der zulässige Luftdruckbereich ist auf die Reifenflanke aufgeprägt.

Stellen Sie sicher, dass Ihre **Bremsen** gut funktionieren: Bremshebel auf Leichtgängigkeit und richtigen Druckpunkt prüfen (der Hebel darf sich auf keinen Fall bis zum Handgriff durchdrücken lassen) und sicherstellen, dass noch genug Bremsbelag vorhanden ist. Bremsen Sie direkt nach dem Losfahren vorsichtig, um die die Griffigkeit des Untergrunds zu testen.

Ein letzter Tipp: Im Winter ist die Sicht der Autofahrer durch beschlagene Scheiben und Reflexionen oft eingeschränkt. Achten Sie deshalb besonders gut auf eine

**funktionierende Lichtanlage** und das Vorhandensein der vorgeschriebenen Reflektoren. Reflexfolien auf Jacken und Rucksäcken oder gelbe Leuchtwesten erhöhen die Sichtbarkeit nochmal deutlich.

Wenn Sie die oben genannten Punkte beachten, fahren Sie auch im Winter sicher mit dem Rad und haben nach kurzer Überwindung ein tolles Frischlufferlebnis.

**Tipp:**

Das Winter-Radtourenprogramm und Werkstattkurse des ADFC finden Sie unter <http://www.adfc-nuernberg.de/>

-----  
**Freigegeben** ab <05.12.2016>

Die **Bilder** dürfen ausschließlich für die Presseberichterstattung und nur mit Bezug auf den ADFC verwendet werden. Der Abdruck ist honorarfrei unter Angabe der jeweiligen Quelle

-----  
Bildvorschläge (bitte Nutzungsbedingungen beachten):

<http://www.pd-f.de/bilderarchiv/pdfgallery//?search=winter&x=0&y=0>

[http://www.pd-f.de/bilderarchiv/pdfgallery/?action=image&image\\_id=16035](http://www.pd-f.de/bilderarchiv/pdfgallery/?action=image&image_id=16035)