



RADELN IN ERH

Sicher und entspannt durch das ganze Jahr





Liebe Radbegeisterte,
das Fahrrad erfreut sich zunehmender Beliebtheit als schnelles Verkehrsmittel, besonders auf kurzen Strecken. Dabei sollte es nicht nur umweltfreundlich und gut für die Gesundheit, sondern auch sicher und komfortabel sein. Dies liegt mir besonders am Herzen.



In diesem Handbuch finden Sie alles Wichtige zur Verkehrssicherheit im Alltagsradverkehr im Landkreis Erlangen-Höchststadt – unabhängig von Wetterbedingungen.

Wer auf der Suche nach dem passenden Zubehör oder der richtigen Anlaufstelle bei einer Fahrradreparatur ist, der ist auf den Seiten zu Fahrradläden in ERH richtig.

Zusätzlich zeigen wir Ihnen, wie Sie auch im Winter aktiv bleiben können – denn Radfahren hat auch in der kalten Jahreszeit viel zu bieten. Nutzen Sie die am Ende dieser Broschüre enthaltene Checkliste als Leitfaden für Ihre nächste Fahrt, um das Radeln im Landkreis in vollen Zügen zu genießen.

Ich danke allen Beteiligten, die dieses Handbuch erstellt haben, und hoffe, dass es Ihnen zahlreiche Anregungen und Tipps bietet. Lassen Sie uns gemeinsam die Freude am Radfahren fördern und die Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen.

Herzliche Grüße,

Ihr

Alexander Tritthart
Landrat

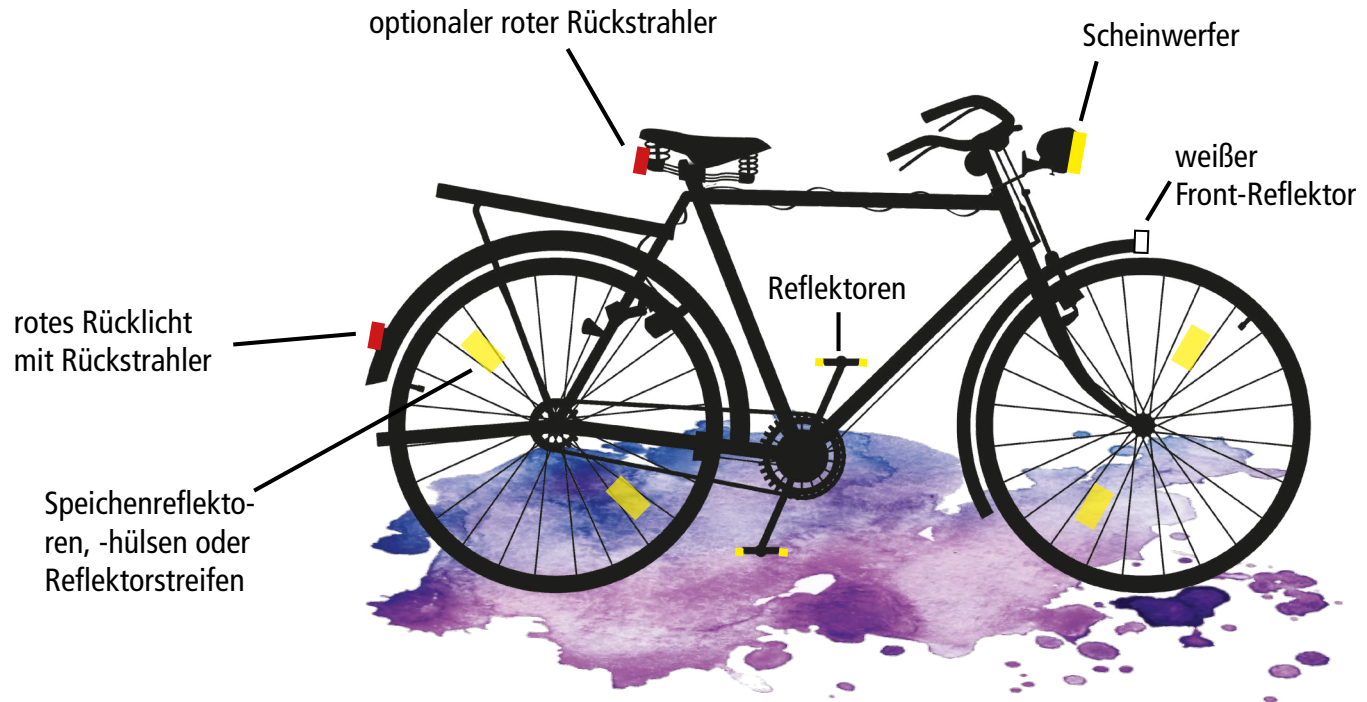
- 04 | **Das verkehrssichere Rad**
 - Beleuchtung
 - Bremsen
 - Räder & Pedale
 - Sattel & Lenker
- 10 | **Anlaufstellen im Landkreis**
- 12 | **Sicher Radfahren**
 - Dooring
 - Nass, kalt & dunkel
- 16 | **Gesundheitsvorteile**
- 18 | **Was sagen die Profis**
- 28 | **Checkliste**

DAS VERKEHRSSICHERE RAD

Beginnen wir mit der Beleuchtung: **Eine funktionierende Beleuchtung ist unerlässlich, um auch bei Dunkelheit gut sichtbar zu sein.** Überprüfen Sie regelmäßig, ob Vorder- und Rücklicht einwandfrei reflektieren und funktionieren. Tragen Sie zur eigenen Sicherheit immer helle und reflektierende Kleidung. Achten Sie auch darauf, dass genug Reflektoren an Ihrem Fahrrad angebracht sind.

Die „Radverkehrsordnung“ legt klare Vorschriften fest, die unbedingt beachtet werden sollten: Die Beleuchtung nach vorne sollte durch einen oder maximal zwei weiße Scheinwerfer erfolgen, die entweder fest installiert (Dynamo) oder abnehmbar (Batterie) sein können. Ein rotes Rücklicht sorgt für genügend Licht nach hinten. Achten Sie darauf, dass die Beleuchtung so eingestellt ist, dass sie andere Verkehrsteilnehmende nicht blendet.

Zusätzlich sind ein weißer Reflektor vorne und ein roter Reflektor hinten notwendig, um die Sichtbarkeit zu erhöhen. Achtung: Der rote Reflektor nach hinten kann im Rücklicht integriert sein, muss aber in jedem Fall mit dem Buchstaben „Z“ gekennzeichnet sein. Die Pedale sollten mit gelben Reflektoren ausgestattet sein. Verschiedene Optionen wie Katzenaugen, reflektierende Streifen oder Speichenreflektoren an den Rädern können ebenfalls zu Ihrer Sicherheit beitragen.



NICHT ZU ÜBERSEHEN

Um noch besser auf sich aufmerksam zu machen, können Sie **zusätzliche Reflektoren an Helm, Jacke oder Rucksack anbringen oder eine Warnweste** tragen. Mit einsatzbereiten, sauberen Leuchten und Reflektoren sind Sie nicht nur sicher unterwegs, sondern auch gut sichtbar für andere Verkehrsteilnehmende. So steht einer entspannten Fahrt im Landkreis Erlangen-Höchstadt nichts mehr im Wege.

BREMSEN, RÄDER & PEDALE

Auch die Bremsen spielen eine entscheidende Rolle für Ihre Sicherheit. Testen Sie regelmäßig die Bremswirkung Ihres Fahrrades und lassen Sie sie gegebenenfalls von Fachpersonen überprüfen. Nur so können Sie in Notsituationen schnell reagieren und Unfälle vermeiden. Laut „Radverkehrsordnung“ muss Ihr Rad mit zwei Bremsen, die unabhängig voneinander funktionieren, ausgestattet sein. Damit Sie jederzeit schnell bremsen können, sollten sich das Vorder- und Rückrad schon bei leicht gedrücktem Griff bremsen lassen.

RÄDER & PEDALE

Es ist vorgeschrieben, dass ein Fahrrad mit fest verschraubten und rutschfesten Pedalen ausgestattet ist. Außerdem sollten sie mit gelben Reflektoren versehen sein. Verschiedene Optionen wie Katzenaugen, reflektierende Streifen oder Speichenreflektoren an den Rädern tragen ebenfalls zur Sicherheit bei.

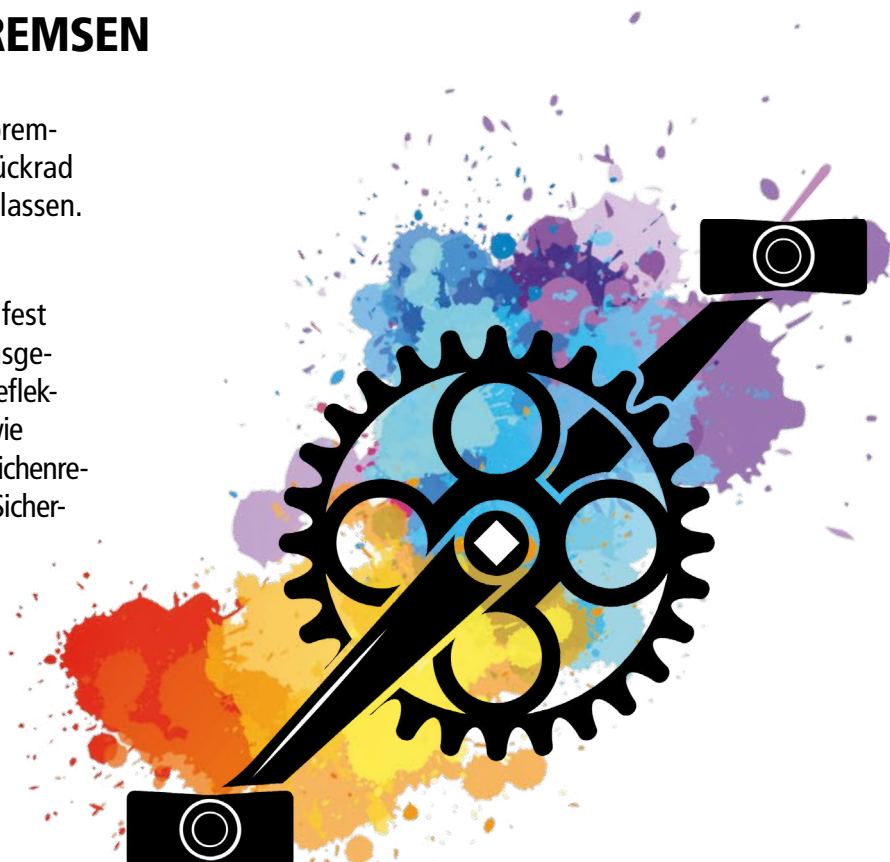
ZWEI UNABHÄNGIG VONEINANDER FUNKTIONIERENDE BREMSEN

REIFENDRUCK

Wie hoch der Reifendruck sein sollte, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Dem Gewicht des Radfahrers oder der Radfahrerin, der Größe der Reifen und der Beschaffenheit des Untergrundes, auf dem man fährt. Auf einem Fahrradreifen ist deshalb oft der Minimalwert und Maximalwert des Reifendrucks in bar oder psi angegeben. Innerhalb dieser Spanne gilt als Faustregel: Je dünner der Reifen, desto höher der Luftdruck. Auf asphaltierten Straßen sollte der Druck außerdem höher sein als auf Wald- oder Kieswegen.

REIFENPROFIL

Die passende Beschaffenheit des Reifenprofils hängt davon ab, auf welchem Untergrund das Rad gefahren wird. So brauchen Mountainbikes beispielsweise ein robusteres Profildesign als Stadträder. Für alle Reifen gilt, dass bei abgefahrenem Profil die Reifenhaftung nachlässt und der Bremsweg länger wird. Bei Regen und Schnee ist das besonders gefährlich. Die Mindestprofiltiefe, die ein Reifen braucht, damit er verkehrssicher ist, liegt bei 1,6 mm. Ein regelmäßiger Blick auf das Reifenprofil lohnt sich also, damit die nächste Fahrt sicher bleibt und nicht zur Rutschpartie wird!



SATTEL & LENKER EINSTELLEN

Nicht zu vernachlässigen ist die richtige Lenker- und Sattelhöhe. Eine falsche Einstellung ist nicht nur unbequem, sondern kann auch zu Schmerzen im Rücken oder den Knien führen. Achten Sie darauf, dass der **Sattel in der richtigen Höhe eingestellt ist und der Lenker eine angenehme Position** für Ihre Hände bietet.

DER LENKER Damit Sie jederzeit die Kontrolle über Ihr Fahrrad behalten, sollten Sie Ihren Lenker passend einstellen. Wie Sie sitzen ist dabei besonders wichtig. Bitte achten Sie bei einem normalen Rad darauf, dass Ihr Becken nach vorne gekippt ist und der Rücken ein leichtes Hohlkreuz bildet. Sie können sich dabei an Ihrem Sattel orientieren: Der **Lenker sollte ungefähr auf Höhe des Sattels oder ein wenig höher** eingestellt sein. Probieren Sie am besten mit verschiedenen Höheneinstellungen aus, welche Lenkerhöhe für Sie am angenehmsten ist.



DER SATTEL So stellen Sie bei einem üblichen Fahrradmodell Ihren Sattel ganz einfach auf die richtige Höhe ein:

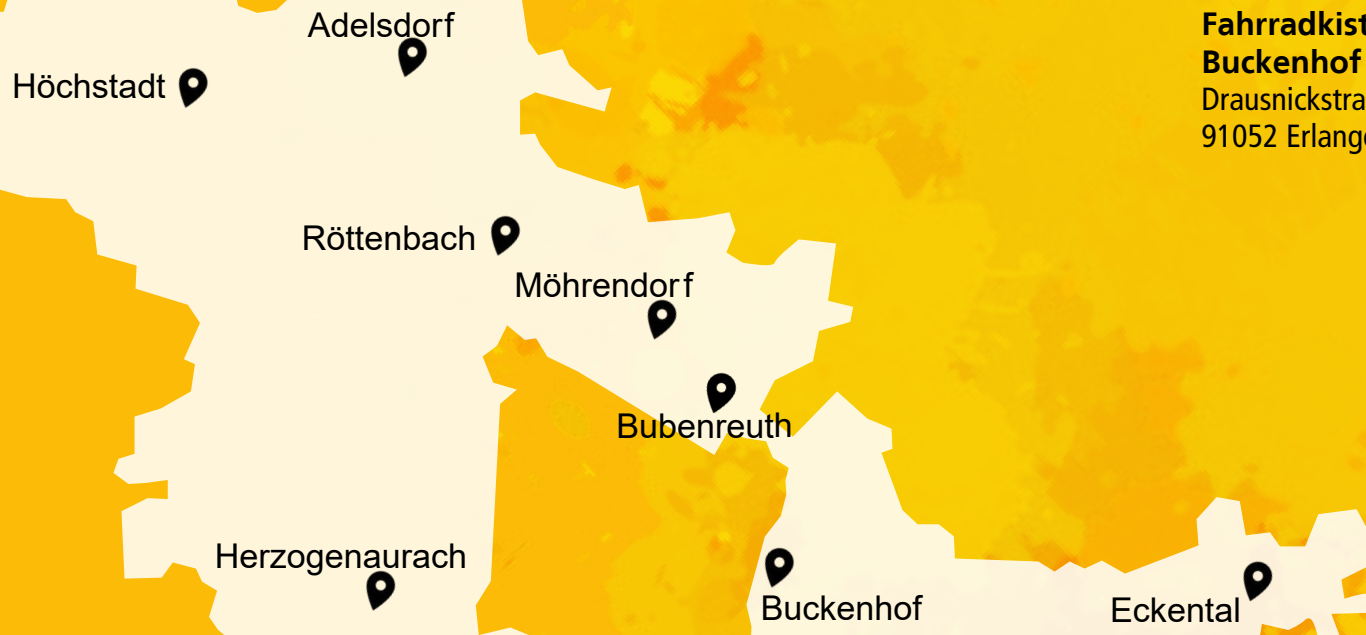
- **Fahrrad auf eine ebene Fläche stellen.**
- **Auf den Sattel setzen und ein Pedal nach unten treten.**
- **Der Sattel hat die richtige Höhe, wenn Sie mit ausgestrecktem Bein die Ferse auf dem unteren Pedal abstellen können.**

WICHTIG: Um den Sattel richtig einzustellen, müssen Sie mit beiden Füßen auf den Pedalen stehen. Falls es Ihnen schwerfällt, das Gleichgewicht zu halten, können Sie sich an einer Wand abstützen oder jemanden bitten, das Rad festzuhalten. Falls Sie sich unsicher sind, ob der Sattel richtig eingestellt ist, wenden Sie sich bitte an einen Experten oder eine Expertin. Eine Übersicht der Fahrradwerkstätten in ERH finden Sie auf Seite 11.



FAHRRAD-WERKSTATT IN ERH

Falls es mal etwas zum Einstellen oder Reparieren gibt, kann Ihnen hier weitergeholfen werden:



e-motion e-Bike Welt
Robert-Schuman-Straße 2
91325 Adelsdorf

AKKURADT
Fahrräder und
Service
Mozartstraße 15
91088 Bubenreuth

BIKE Frankenjura
Eschenauer Hauptstr. 30
90542 Eckental

Fahrradkiste
Buckenhof
Drausnickstraße 163
91052 Erlangen

Radsport Nagel
Einsteinstraße 13
91074 Herzogenaurach

Fahrrad Dresel
Lappacher Weg 27
91315 Höchstadt

Zweirad Zitzmann
Mühlgasse 10A
91096 Möhrendorf

Die Fahrradburg
Am Altenbach 3
91341 Röttenbach

DOORING-UNFÄLLE VERMEIDEN



Was bedeutet „Dooring“? Beim sogenannten Dooring handelt es sich um einen Unfall im Straßenverkehr, bei dem eine Radfahrerin oder ein Radfahrer mit einer geöffneten Autotür zusammenstößt. Auf Dooring sollten Sie auch bei Fahrradwegen achten, die auf der Beifahrerseite an parkenden Autos vorbeiführen. Zudem sind auch E-Bike- oder E-Scooter-Fahrende gefährdet.

Tipps für Autofahrerinnen und Autofahrer:

- Gesamten Verkehr (nicht nur Radfahrerinnen und Radfahrer) beobachten
- E-Scooter können schlechter bremsen und ausweichen
- E-Bikes sind schneller als normale Fahrräder
- Beim Aussteigen aufmerksam sein, Schulterblick und Blick in den Spiegel niemals vergessen
- Tür langsam aufmachen

Tipps für Radfahrerinnen und Radfahrer:

- Verkehr und parkende Fahrzeuge aufmerksam beobachten
- Genügend Abstand halten
- Geschwindigkeit anpassen und bremsbereit sein



DER KALTEN, DUNKLEN JAHRESZEIT TROTZEN



Radfahren bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und wenn man die Wege, die man sowieso zurücklegen muss, gleich mit körperlicher Aktivität verbindet, kann man Kuscheldecke und Sofa umso entspannter genießen.

Man schaut aus dem Fenster und - es regnet. Damit die Entscheidung trotzdem für das Rad und gegen das Auto fällt, finden Sie auf der nächsten Seite einige Tipps und Tricks.



MUST-HAVES FÜR KALTES UND DUNKLES WETTER:

- Beleuchtung und Reflektoren, helle Kleidung!
- Größeren Abstand halten, da Bremswege bei Nässe und Glätte länger sind
- Regenjacke und Regenhose, wasserdichter Helmüberzug oder sogar Regenjacke mit extra Helmkapuze
- Stirnband oder dünne Mütze unter dem Helm tragen
- Handschuhe
- Bei Glätte nicht oder nur auf geräumten Straßen und Wegen fahren!
- Wechselkleidung mitnehmen

VERKEHR

Bei Schnee, Regen und Kälte steigen viele Menschen ins Auto und ärgern sich dann über dichten Verkehr und endlose Parkplatzsuche.

Wer den inneren Schweinehund überwindet und aufs Rad steigt, fährt am Stau vorbei und kommt besser gelaunt am Zielort an.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

» Schon Fahrten von rund 15 Kilometern pro Stunde wirken sich positiv auf den Körper aus, wenn sie regelmäßig stattfinden. Expertinnen und Experten empfehlen, **etwa fünfmal pro Woche eine halbe Stunde** im Sattel zu verbringen. Das erreichen die meisten Arbeitnehmenden schon, wenn sie mit dem Rad zur Arbeit fahren. Damit verschaffen sie sich vor allem folgende gesundheitliche Vorteile:

Wer regelmäßig in die Pedale tritt, stärkt die Muskeln, ist im Alter beweglicher und stürzt seltener

Moderater Sport senkt das Risiko einer Infektion

Ausschüttung von Glückshormonen wird angeregt

Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle

Geringeres Risiko für Diabetes oder Bluthochdruck

Atmung durch die Nase: Sie funktioniert als Filter für Viren und Bakterien

Vitamin-D-Produktion, auch bei bewölktem Wetter

Stressabbau

Alltäglicher Sport fördert die kognitive Leistung

Weniger anfällig für psychische Erkrankungen, Depression

Kalorienverbrennung, verbesserte Kondition



WAS SAGEN RADPROFIS?

Wir haben Holger Schmidt
vom AGFK Bayern gefragt:

»» Wie motivierst du dich dazu, bei schlechtem Wetter das Rad zu nehmen?

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung. Die Motivation ist immer gegeben, da ich mit jeder Fahrt etwas Gutes für mich und meine Mitmenschen tun kann.“

»» Was ist dein „Must-Have“ beim Fahrradfahren?

„Grundsätzlich ein funktionierendes Rad in gutem Zustand, sprich geschmierte Kette, aufgepumpte Reifen, funktionierende Gangschaltung und Bremsen, Licht (vorne und hinten) und natürlich eine bequeme Sitzhaltung.“

»» Warum ist Radfahren für dich das Verkehrsmittel Nummer 1?

„Das Fahrrad ermöglicht mir zum einen körperliche Fitness und geistige Entspannung. Zudem bin ich flexibel im Vergleich zu den Öffis. Als jemand, der seit mehr als 17 Jahren zentral in der Stadt wohnt, ist das Fahrrad automatisch das primäre Fortbewegungsmittel.“

»» Was ist dein liebstes Fahrrad- zubehör?

„Ganz klar, die Fahrradtaschen am Gepäckträger. Sehr praktisch, um Einkäufe und dergleichen bequem zu transportieren.“

Wir haben unsere Radexpertin Vanessa Rösch vom AGFK Bayern gefragt:

» **Wie motivierst du dich dazu, bei schlechtem Wetter das Rad zu nehmen?**

„Dran denken: Frische Luft und Bewegung tut immer gut. Jede vermiedene Autofahrt spart CO₂. Meistens komme ich stressfreier zum Ziel (z. B. Parken direkt vor dem Supermarkt, keine Parkplatzsuche, kein Stau, mit Kind kann man jederzeit kurz anhalten, was sehr hilfreich ist).“

» **Was ist dein „Must-Have“ beim Fahrradfahren?**

„Gute/dichte Regenbekleidung (Regenhose, Regenjacke, Schuhüberzieher, Helmcover), die immer dabei ist.“

» **Warum ist Radfahren für dich das Verkehrsmittel Nummer 1?**

„Das Fahrrad ist im Alltag schon seit frühester Kindheit Verkehrsmittel Nummer 1, ich kenne es sozusagen nicht anders.“

Weiterer Punkt: Unabhängigkeit von Fahrtzeiten des ÖPNV. Schon in der Jugend gab das Fahrrad diesbezüglich viel Freiheit.“

» **Was ist dein liebstes Fahrradzubehör?**

„Mein Fahrradrucksack (einsetzbar auf dem Gepäckträger und Rücken, inkl. Laptopfach) - sowohl bei AGFK-Bereisungen als auch bei Alltagsaktivitäten ist er immer dabei.“

Wir haben unseren Radexperten Gregor Hys vom AGFK Bayern gefragt:

»» Wie motivierst du dich dazu, bei schlechtem Wetter das Rad zu nehmen?

„Wie alles ist es einfach eine Sache der Gewohnheit. So wie sich Auto-Pendler daran gewöhnen, im Stau zu stehen, Bahnkunden mit den Verspätungen umzugehen wissen, habe ich mich daran gewöhnt, bei nasskaltem Wetter trotzdem mit dem Rad zu fahren. Allerdings hab ich mich mit der Zeit entsprechend ausgestattet.“

»» Was ist dein „Must-Have“ beim Fahrradfahren?

„Ich bin Verkehrsteilnehmer und nehme genauso wie alle anderen Rücksicht beispielsweise beim Überholen von langsameren Radfahrenden sowie Fußgängern und Fußgängerinnen. Rowdie-Radler sind genauso nervig wie rücksichtslose Autofahrende die Andere in Gefahr bringen.“

»» Warum ist Radfahren für dich das Verkehrsmittel Nummer 1?

„Ich bin mit dem Rad einfach noch flexibler als mit dem Auto, auf den meisten Strecken fast genauso schnell und wenn der Weg mal weiter ist, nehme ich das Rad in der Bahn mit. Da muss man aber sich etwas eingrooven, dass man dabei entspannt bleibt.“

»» Was ist dein liebstes Fahrradzubehör?

„Meine fest verbauten, mit Nabendynamo betriebenen, sehr hellen Lichter (teilweise sogar an meinen Sporträdern), die Tag und Nacht dafür sorgen, dass ich gut gesehen werde und nie wieder mein Licht vergessen kann.“

TIPPS ZUM KAUF EINES FAHRRADANHÄNGERS



Juliane Schumacher alias @radelmaedchen hat sich für Sie umgesehen – damit auch die Kleinsten beim Radfahren dabei sein können, gibt es verschiedene Möglichkeiten für den Kindertransport: Fahrradkindersitz, Lastenrad oder Anhänger. Letzterer ist im Alltag vielfältig nutzbar, auch abseits des Fahrrads. Er kann durch den Buggy-Modus sogar als Kinderwagensatz dienen.



WER DIE WAHL HAT

Beim Kauf solltest du ein paar Punkte beachten, um das passende Modell für dich zu finden:

- Ein- oder Zweisitzer
- Singletrailer oder Zweispurer
- Einsatzzweck (Anhänger, Buggy, Joggen usw.)
- generelle Größe/ Maße
- Packmaß
- Gewicht
- allgemeine Ausstattung/ Zubehörverfügbarkeit
- Sicherheitsmerkmale wie Gurte, Lichter und Reflektoren
- Insekten-, Sonnen- und Regenschutz
- Gepäckverstaumöglichkeit
- verwendete Materialien
- Federung (einstellbar oder automatisch?)
- Babytauglichkeit (Ab welchem Alter? Hängematte?)
- Kupplungen (Varianz je nach Achse)
- Anhängertauglichkeit des Zugfahrrads
- Preis

Neben der Entscheidung für einen Einsitzer oder Zweisitzer, die sich in Größe und Gewicht unterscheiden, gibt es Unterschiede in der weiteren Ausstattung. Daher ist auch die Preisspanne enorm: Zwischen 200 € und 1.800 € kann ein moderner Fahrradanhänger kosten.



Vom reinen Basismodell bis zum Trailer mit Komfortfeatures wie automatischer Federung und integriertem Licht ist alles dabei. Einige Modelle ermöglichen die Mitnahme von Babys in einer Art Hängematte. Hier unbedingt auf die Herstellerangaben achten, ob diese auch im Fahrmodus oder nur im Buggybetrieb genutzt werden dürfen!

SICHERHEITSSTANDARDS & PRAKTISCHE GADGETS

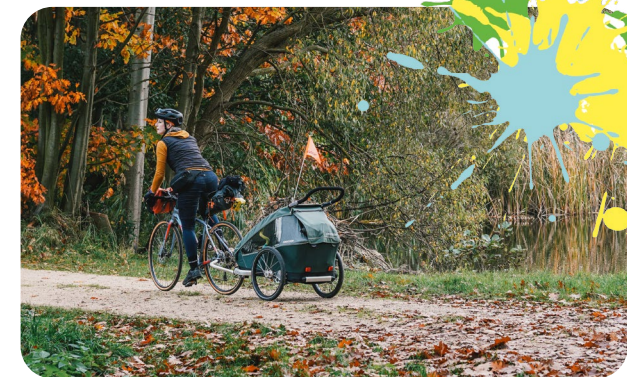
Sicherheitsstandards wie 5-Punkt-Gurte und stabile Fahrgastzelle sollten bei der Kaufentscheidung ebenso berücksichtigt werden wie Insekten-, Regen- und Sonnenschutzoptionen. Die meisten Anhänger lassen sich unkompliziert zusammenklappen und so platzsparend verstauen - praktisch für die Mitnahme im Zug oder Auto.

Tipp: Wer gern durch Wald und Wiesen fährt, kann die Reifen gegebenenfalls gegen breitere, profilierte Modelle austauschen. Das sorgt für mehr Komfort und Grip auf unebenem Untergrund.

Der Fahrradanhänger kann vom Babyalter bis etwa 6 Jahre genutzt werden. Gewichtsfreigabe und Größenbegrenzungen variieren je nach Modell! Das Zugfahrrad sollte für die Nutzung mit Anhänger freigegeben sein.

PROTIPP: Vor der ersten Nutzung mit Kind machst du am besten einen Fahrtst mit Dummygewicht, um das neue Fahrverhalten realistisch austesten zu können. Fahre über Bordsteinkanten, Straßenbahnschienen, Kopfsteinpflaster und Kurven, mache Wendemanöver und übe Bremsen.

VOM BABYALTER BIS ZU 6 JAHREN



CHECKLISTE FAHRRAD

REFLEKTOREN

- Reflektierendes Material (weiß) an Speiche/Felge/Reifen oder je Rad zwei Speichenreflektoren (gelb)
- Frontreflektor (weiß)
- Großflächiger Rückstrahler (rot)
- Je zwei gelbe Reflektoren an den Pedalen

Beleuchtung

- Zugelassenes Rücklicht (rot) leuchtet hell
- Zugelassenes Frontlicht (weiß) leuchtet hell
- Lichter sind sicher befestigt

BREMSEN

- Zwei voneinander unabhängige Bremsen
- Vorderrad wird bei leicht durchgedrücktem Bremsgriff gebremst
- Hinterrad wird bei leicht durchgedrücktem Bremsgriff gebremst
- Rücktrittbremse: Hinterrad wird beim Zurücktreten der Pedale gebremst

SCHRAUBEN UND MUTTERN

- Alle Schrauben und Muttern sind fest angezogen
- Sattel und Lenker sitzen fest

RAHMEN

- Stabil, unverbogen
- Keine Korrosionsschäden
- Stabiler Fahrradständer

SCHALTUNG

- Alle Gänge lassen sich gut schalten

KLINGEL

- Deutlicher, heller Ton

REIFEN

- Gutes Profil, der Nutzung entsprechend
- Aufgepumpt

PEDALE

- Rutschfest und fest verschraubt

SPEICHEN

- Stramm und fest

KETTE

- Sauber und geölt
- Kettenschutz





Ein sicheres Fahrrad ist die Basis für entspannte Fahrten zur Arbeit oder gemütliche Sonntagsausflüge. Damit Sie sicher ans Ziel kommen, haben wir hier die besten Tipps für Ihr Fahrrad zusammengestellt.

Checken Sie am Ende der Broschüre unsere praktische Liste, dann sind Sie bereit für sicheres Radfahren!

« AB AUF'S RAD »

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
SG 13 – Kreisentwicklung, Bürgerschaftliches Engagement, Senioren
Nägelsbachstraße 1 · 91052 Erlangen

 @LANDKREIS_ERH

 @LANDKREISERH



Kontakt:
regionalmanagement@erlangen-hoechstadt.de

Projektteam:

Hannah Reuter-Özer, Larissa Pschorr, Michael Förster, Ramona Roth, Christina Schnitzerlein-Henkel

Bildnachweis:

Grafiken via via Canva Pro. Fotos S.26/27: @radelmaedchen

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie