

✓ Checkliste fürs sichere Radfahren zu jeder Jahreszeit

Was Ihr Fahrrad auf jeden Fall braucht, um damit sicher zu fahren?
Das regelt die Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO).



Diese Teile müssen vorhanden sein und funktionieren:

- **Bremsen:** Das Wichtigste zuerst. Funktionieren die Vorderrad- und die Hinterradbremse?
- **Licht und Reflektoren:** Der weiße Frontscheinwerfer und der weiße Frontreflektor sind häufig kombiniert, genauso wie das rote Rücklicht und der rote Rückstrahler. Die Lichter können auch batteriegetrieben sein und müssen tagsüber nicht mitgenommen werden. Außerdem braucht jeder Reifen einen Reflektorstreifen oder alternativ zwei Speichenreflektoren.
- **Klingel:** Insbesondere bei Stadtfahrten ist die Klingel wichtig.
- **Pedale:** Diese sollten fest verschraubt und insbesondere im Herbst und Winter auch rutschfest sein. Außerdem braucht jede Pedale einen nach vorn und einen nach hinten wirkenden gelben Rückstrahler.



Zusätzliche Sicherheits-Tipps

- **Helm:** Wir empfehlen Ihnen, einen Fahrradhelm zu tragen. So vermeiden Sie schwere Kopfverletzungen bei einem Unfall.
- **Reifen:** Auch stimmig aufgepumpte Reifen helfen beim sicheren Fahren. Wie hoch der Druck sein sollte, richtet sich unter anderem nach dem Gewicht der Fahrer*innen und dem Fahrradtyp. In Fahrradmagazinen oder auf Bikerseiten finden Sie Richtwerte für Normalräder.
- **Kleidung:** Tragen Sie im Dunkeln helle Kleidung und eine Warnweste mit Reflektoren. Auch tagsüber erhöht eine Warnweste Ihre Sicherheit.
- **Diebstahl:** Lassen Sie Ihr Fahrrad vom Händler oder dem ADFC codieren und nutzen Sie GPS-Systeme zur Diebstahlsicherung.

Foto: Coen van de Broek / Unsplash



**Re:think
München**

Neues Denken für unser Klima

✓ Fahrradfahren im Herbst und Winter

Radfahren ist häufig auch im Herbst und Winter möglich. Wer bis in den Winter hinein mit dem Rad unterwegs ist, stärkt die Abwehr, hält sich fit und ist außerdem klimafreundlich unterwegs.



Folgende Kleidung sollten Sie im Herbst und Winter auf dem Radl tragen

- Wind- und wasserfeste Jacke.
- Fahrrad-Unterziehmütze, Schal und winddichte Handschuhe.
- Funktionsunterwäsche, die atmungsaktiv ist, leicht trocknet und warm hält.
- Bei Minustemperaturen: Winter-Radhose zum Überziehen und eventuell Überschuhe.



Ihr Fahrrad-Check für den Herbst und Winter

- Mit etwas weniger Reifendruck als im Sommer fahren, da die breitere Auflagefläche des Reifens besseren Griff bekommt und weniger schnell wegrutscht.
- Bei nassen, rutschigen oder verschneiten Straßen benötigen Sie Winterreife und gegebenenfalls sogar Spikereifen.
- Sicherheitstipp: Vorausschauendes Fahren und vorsichtiges Bremsen ist sinnvoll auf nassen oder überfrorenen Straßen.
- Mit passenden Schutzblechen kommen Sie trocken und sauber nach Hause.
- Pedelec-Fahrer*innen sollten bei Schnee-Matsch mit einem zeitverzögerten Antrieb rechnen – darauf weist der ADAC hin.
- Hinweis für E-Bikes und Pedelecs: Batterien verlieren bei Kälte an Reichweite.
- Achten Sie im Winter unbedingt darauf, ob der Untergrund vereist ist. Insbesondere Brücken und bewaldete Straßen können gefährlich rutschig sein.
- Denken Sie an ausreichend Fahrradbeleuchtung an kurzen, dunklen Tagen.
- Für Ihre Sicherheit tragen Sie helle Kleidung, eine Warnweste mit Reflektoren und zusätzliches Licht am Helm.