

## Mit dem Rad durch Herbst und Winter

**Tipps fürs Ganzjahres-Fahrradvergnügen: Richtige Ausrüstung, angepasstes Verhalten und passende Kleidung helfen beim Radfahren im Herbst und Winter.**

Radfahren ist auch bei weniger sonnigem Wetter eine gute Sache, regt den Kreislauf an und schafft Bewegung im Alltag.

### **Wichtig fürs Ganzjahresradfahren:**

- **Sichtbarkeit:** Machen Sie sich sichtbar mit Reflektoren, heller Kleidung und eingeschaltetem Radlicht. Am besten sind Halogen- oder LED-Lichter mit Standlichtfunktion. Viele Autofahrende rechnen bei Regen und Schnee nicht mit Radfahrenden, deshalb ist es besonders wichtig sich sichtbar zu machen.
- **Radbekleidung:** Am besten beim Radfahren bei kaltem Wetter nach dem „Zwiebelprinzip“ kleiden, wobei keine Schicht zu dick sein sollte. Reflektierende Kleidung und Warnweste erhöhen die Sichtbarkeit.
- **Sicheres Bremsen:** Kontrollieren Sie regelmäßig die Bremsen und tauschen Sie abgefahrenen Bremsbeläge. Bremsen gut warten, denn bei nasser Fahrbahn verlängert sich der Bremsweg.
- **Langsamer fahren:** Je rutschiger der Untergrund (z.B. nasses Laub), desto länger ist der Bremsweg – auch für Radfahrende. Bei Regen, Schnee und Eis ist der Anhalteweg für Radfahrende (wie für Motorisierte) länger.
- **Vorausschauend fahren:** Neben der richtigen Ausrüstung ist vor allem eine vorausschauende Fahrweise für das sichere Fahren wichtig: Wer potentielle Gefahrensituationen frühzeitig erkennt, kann ehest reagieren und dann sind auch längere Bremswege kein Problem.

### **Tipps speziell für den Winter:**

- **Sattel tiefer stellen:** Stellen Sie den Sattel etwas tiefer, damit Sie mit beiden Beinen der Boden bequem erreichen können.
- **Schaltung schmieren:** Die Schaltung sollte gut geschmiert werden.
- **Weniger Reifendruck:** Lassen Sie etwas Luft aus den Reifen, dadurch erhöht sich der Straßenkontakt der Reifen. Breitere Reifen mit gutem Profil sind für Fahrten auf nasser und rutschiger Fahrbahn besonders geeignet.

### **Die anderen Verkehrsteilnehmenden sollten berücksichtigen:**

- Auch bei Radfahrenden ist der Bremsweg bei Eis und Schnee länger als bei trockener Fahrbahn.
- Bitte lassen Sie ausreichend (seitlichen) Sicherheitsabstand wenn Sie Radfahrende überholen. Der überholte Radfahrende könnte auf der schneeglatten oder eisigen Fahrbahn ins Rutschen kommen.
- Ärgern Sie sich nicht über Radelnde, die bei Schneefahrbahn auf den Hauptstraßen unterwegs sind: Da die Nebenstraßen nicht so gut geräumt sind, weichen auch Radelnde auf die weniger schneereichen Straßen aus. Die Benutzungspflicht von Radwegen für die Radler ist dann aufgehoben, wenn die Benutzung für Radfahrende nicht zumutbar ist (vereist, nicht gestreut, etc.).

**WICHTIG:** Für alle Verkehrsteilnehmenden: Suchen Sie **Blickkontakt!**