



**Reflektoren** vorne und hinten sowie seitlich an den Reifen bzw. den Speichen sorgen zusätzlich für Sichtbarkeit und Sicherheit.

Bei Nässe funktionieren **Bremsen** nicht immer optimal (Scheibenbremsen besser als Felgenbremsen), der Bremsweg verlängert sich. Daher sollte dies immer einkalkuliert werden.

**Schutzbleche** schützen vor Schneematsch und Nässe. Sie sollten ausreichend groß dimensioniert sein und genügend Abstand zum Reifen aufweisen, damit sich kein Schmutz festsetzen kann.

#### ALLGEMEINES

Regelmäßige Wartung und Reinigung ist wichtig, um den Verschleiß des Fahrrads durch Nässe, Kälte und Streusalz zu minimieren und Rost zu vermeiden.

Eingefrorene Brems- und Schaltseile können mit warmen Wasser (bei milden Temperaturen) oder Enteisungsspray behandelt werden. Im Warmen austrocknen lassen!

Akkus von Pedelecs/E-Bikes bei längerem Abstellen ausbauen, da diese sich bei Kälte schneller entladen. Trocken und nicht zu kalt (über 10°C) lagern.

Das Fahrradschloss sollte beim Abstellen des Fahrrads nach unten zeigen, damit kein Schmelzwasser in den Zylinder eindringen kann (sonst kann es zufrieren).

#### Vor dem Losfahren das Fahrrad unbedingt kurz auf seine Funktionstüchtigkeit prüfen (Bremsen, Schaltung, Licht).

Um gut und sicher bei Schnee und Glätte mit dem Rad unterwegs zu sein, gilt:

- Abstand halten
- Tempo reduzieren
- in Kurven weder treten noch bremsen
- lässt sich Bremsen nicht vermeiden, frühzeitig und maßvoll bremsen, am besten mit der Hinterradbremse
- auf Glatteis Lenkbewegungen vermeiden, ohne bremsen ausrollen

Bei nicht geräumten und gestreuten Radwegen darf der Radfahrer die Straße nutzen, die Benutzungspflicht für entsprechend gekennzeichnete Radverkehrsanlagen entfällt.

Und nicht vergessen: **Fahrradhelm aufsetzen** – zur eigenen Sicherheit!

#### Ansprechpartner

Ulrike Schmid

Telefon 08251 92-4419

E-Mail [radverkehr@lra-aic-fdb.de](mailto:radverkehr@lra-aic-fdb.de)

Internet <https://lra-aic-fdb.de/hier-leben/von-a-nach-b/radverkehrskonzept>



Titelbild: Metropolregion München



## TIPPS ZUM FAHRRADFAHREN IM WINTER



Landratsamt Aichach-Friedberg  
Münchener Str. 9 | 86551 Aichach

Telefon 08251 92-0

Telefax 08251 92-371

E-Mail [poststelle@lra-aic-fdb.de](mailto:poststelle@lra-aic-fdb.de)

# RADFAHREN IM WINTER

## MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Radfahren macht Spaß, spart Geld und meistens auch Zeit. Und wer (nicht nur) im Winter regelmäßig aufs Rad steigt, tut auch seiner Gesundheit Gutes. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit.

Allerdings sollten auch ein paar Dinge beachtet werden, um sicher und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen:

### DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Voraussetzung für das Radfahren im Winter ist Kleidung, die warm und trocken hält. An den meisten Wintertagen reicht die herkömmliche winterliche Bekleidung mit Mütze, Handschuhen und einer warmen Jacke aus.

Für lange Strecken und besonders kalte Tage ist eine funktionale und winddichte Ausrüstung zu empfehlen. Wie bei den meisten körperlichen Aktivitäten gilt auch hier: Viele dünne Schichten sind besser geeignet als wenige dicke. Wer sportlich unterwegs ist oder schnell schwitzt, sollte Funktionsunterwäsche anziehen.

#### Jacke und Hose

Eine wind- und wasserdichte, atmungsaktive äußere Bekleidungsschicht schützt ideal vor Fahrtwind, Kälte und Nässe. Jacken sollten eine ausreichend lange Arm- und Rückenpartie haben, damit Rücken und

Nieren gut vor Kälte geschützt sind. Hosen sollten lang genug sein und bis über die Schuhe reichen, um das „Aufsteigen“ von Kälte oder Nässe zu verhindern.

#### Socken und Schuhe

Warme und wasserabweisende Schuhe sind eine gute Investition – nicht nur fürs Winterradeln. Wer leicht kalte Füße bekommt, kann auch auf Wollsocken oder Thermoeinlagen zurückgreifen. Überschuhe können bei extremer Kälte hilfreich sein.

#### Kopfbedeckung

Der Mensch verliert die meiste Körperwärme über den Kopf! Daher sollte beim Radfahren im Winter immer eine Mütze getragen werden, am besten winddicht und die Ohren bedeckend – und ohne Bommel, damit der Fahrradhelm darüber noch Platz hat.

#### Schal oder Multifunktionsstuch

#### Handschuhe

Die Handschuhe sind idealerweise wind- und wasserdicht, nicht zu eng und möglichst feinfühlig, um Bremsen und Schaltung problemlos bedienen zu können.

#### Reflektoren

Gerade in der dunklen Jahreszeit ist eine gute Sichtbarkeit wichtig. Sport- und auch Alltagskleidung wird immer häufiger mit Reflektoren ausgestattet und erhöht so die Sichtbarkeit. Reflektoren sind auch in Form von z. B. Klackbändern oder Warnwesten erhältlich.

## DAS IDEALE WINTERFAHRRAD

Um bei Glätte ein schnelles Absteigen zu ermöglichen, sollte der **Sattel** nicht zu hoch eingestellt sein. Aber nicht für zu lange Zeit, da sonst Knieprobleme drohen.

Ein Sattelschutz (z.B. ein Plastikbeutel) hält Schnee, Eis und Feuchtigkeit ab.

Eine gute Bodenhaftung ist wichtig. Bei Schnee oder Eis sind breite **Reifen** mit einem guten Profil hilfreich. Bei viel Schnee auf der Fahrbahn hilft es außerdem, den Luftdruck zu reduzieren. Spike-Reifen (im Fachhandel erhältlich) erhöhen den Halt auf glatter Fahrbahn.

Schmale oder profillose Reifen (z. B. Rennradreifen) sollten vermieden werden.

Pannenschutzreifen schützen zusätzlich vor einem Platten durch Rollsplitt.

Die **Fahrradkette** wird im Winter besonders durch Feuchtigkeit, Schmutz und Salz belastet. Regelmäßige Pflege und ein geschlossener Kettenschutz reduzieren die notwendige Wartung und schonen das Hosenbein.

Eine gute **Beleuchtung** ist vor allem in den Wintermonaten unerlässlich. Die Lichter vorne und hinten sollten eine Standlichtfunktion aufweisen, um bei Stopps an Kreuzungen oder Ampeln nachzuleuchten. Abnehmbare Lichter sollten nach der Fahrt abmontiert werden, da sich die Akkus bei Kälte schneller entladen.