



Fahrradjahr 2022

Stuttgart



**Mit dem neuen
Radroutenplaner
durch die Region.**



**Bus, Bahn und Fahrrad
clever kombinieren.**

FÜR FREIZEITRADLER UND PENDLER:

Schnell und bequem die beste Verbindung
für die täglichen Routen in Echtzeit finden.

→ vvs.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten in diesem Jahr nicht unser traditionelles Touren- und Veranstaltungsprogramm in der Ihnen vertrauten Form in den Händen. Die unsichere Lage hat uns dazu veranlasst, die konkreten Termine zeitnah digital zur Verfügung zu stellen, Öffnungszeiten von Fahrradbüro und Werkstatt stehen unter Vorbehalt. Alle dazu notwendigen Informationen und vieles mehr finden Sie in dieser Broschüre.

Ihr Team vom ADFC Stuttgart

ADFC-Fahrradbüro

Beratung und Infomaterial rund ums Rad zu Kauf, Touren, Urlaub und vielem mehr

- Anschrift:** Umweltzentrum, Rotebühlstraße 86/1,
70178 Stuttgart-West
- Telefon:** 0711 6368637
- E-Mail:** stuttgart@adfc-bw.de
- Geöffnet:** jeden Mittwoch von 17 bis 19.30 Uhr,
von November bis Februar jeweils am 2. Mittwoch
des Monats
- Internet:** www.stuttgart.adfc.de
- Facebook:** www.facebook.com/adfc.stuttgart
- Twitter:** www.twitter.com/adfc_stuttgart
- Instagram:** www.instagram.com/adfc_stuttgart
- Anfahrt:** S-Bahn „Feuersee“ oder „Schwabstraße“
- Bankverbindung:** ADFC Stuttgart, Postbank Stuttgart,
IBAN DE21600100700277702709
BIC PBNKDEFF

Das Fahrradbüro bietet

Informationen zum Fahrradkauf und zu Radreisen, Tourenprogramme der ADFC-Gruppen rund um Stuttgart sowie Auskünfte über Angebote und Aktionen rund um das Fahrrad in der Region. Auch wird nach Vereinbarung eine Tourenberatung und -planung angeboten.



Der ADFC in Stuttgart

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) setzt sich mit seinen mehr als 200.000 Mitgliedern mit Nachdruck für die Verkehrswende in Deutschland ein. Wir sind überzeugt davon, dass eine gute, intuitiv nutzbare Infrastruktur, gut ausgearbeitete Radverkehrsnetze und vor allem mehr Platz für radfahrende Menschen auch dazu einlädt, das Fahrrad als Verkehrsmittel zu nutzen. Wir möchten eine sichere und komfortable Infrastruktur für den Radverkehr, damit sich junge und junggebliebene Fahrradfahrende sicher und zügig fortbewegen können. Die Förderung des Radverkehrs ist nicht zuletzt auch ein politischer Auftrag, für den sich der ADFC stark macht. Unser Ziel ist es, alle Menschen, gleich welchen Alters und unabhängig von ihren Wohnorten, für das Radfahren und damit für die Mobilität der Zukunft zu gewinnen. Lesen Sie in unserem Grundsatzprogramm mehr über die Ziele und Forderungen des ADFC – und werden Sie unter www.adfc.de/sei-dabei Mitglied in der weltweit größten Zweiradgemeinschaft.



Der ADFC steht in engem Kontakt zu Politik und Verwaltung, um das Verkehrsnetz fahrradfreundlicher zu gestalten und die Radwegweisung zu verbessern.

Der ADFC bietet Informationen zum Fahrradkauf und unterstützt in der Selbsthilfewerkstatt bei Wartung und Reparatur.

Mitglieder des ADFC bekommen das ADFC-Magazin „Radwelt“, den Radurlaubsplaner „Deutschland per Rad entdecken“ und den „Stuttgarter RadRundbrief“. Weitere Informationen bekommen Sie über unseren Newsletter (auf Wunsch), unsere Homepage sowie via Facebook, Instagram und auch über Twitter.

Mitglieder des ADFC sind zu Fuß oder per Rad im Verkehr auf allen zurückgelegten Wegen durch eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung geschützt, ebenfalls beim Fahrradtransport in öffentlichen Verkehrsmitteln. Mit dabei: Rechtsberatung für Mitglieder.

Ebenfalls exklusiv für Mitglieder gibt es die ADFC-Pannenhilfe: Eine 24-Stunden-Hotline hilft bei Pannen weiter. Mehr dazu unter www.adfc.de/artikel/die-adfc-pannenhilfe.



Mitglieder des ADFC nehmen kostenlos oder ermäßigt die Angebote des ADFC in Anspruch, z. B. kostenlose Teilnahme an geführten Touren, Teilnahme an den ADFC-Radreisen.

Mitglieder des ADFC erhalten vergünstigte Konditionen bei Kooperationspartnern wie Ökostromanbietern, Autovermietern, Fahrradverleihsystemen und Versicherungen.

www.stuttgart.adfc.de



EINMAL IM MONAT SICHER DURCH STUTTGART!

**JEDEN 1. FREITAG
18:30 UHR AM FEUERSEE**
AUSSER IN PANDEMIEZEITEN.
AKTUELLE INFOS AUF FB, INSTA UND TWITTER.
BLEIB GESUND!

**CRITICAL
MASS
STUTTGART**

KIDICAL MASS 2022



10. April, 15. Mai, 26. Juni
weitere Termine folgen!
Start am Feuersee
kidicalmass-stuttgart.de



Aktiv im ADFC

Der **ADFC Stuttgart** ist in sehr vielen Bereichen aktiv:

- Verkehrspolitik, z. B. mit der Radverkehrsgruppe
- Radtouren
- Beratung und Information, z. B. mit dem Fahrradbüro und Infoständen
- Service, z. B. mit der Selbsthilfewerkstatt
- Informationsverbreitung, z. B. mit dem Erstellen und Austragen des Rundbriefes, der Internet- und der Facebookseite, via Twitter und Instagram sowie über unseren Newsletter.

Wir können nur durch ehrenamtliches Engagement der Mitglieder erfolgreich sein und den Radverkehr fördern. Wir sind auf Ihre Zeit, Ihre Kenntnisse, Ihre Ideen und Ihre Freude angewiesen. Welche Rad-Themen sind Ihnen wichtig? Was macht Ihnen Spaß? Durch die vielen Themenbereiche gibt es unterschiedliche Aufgaben mit viel und wenig Zeitaufwand, bei denen Sie sich einbringen können.

Lieben Sie Radtouren und haben z. B. Interesse am Leiten von Touren? Der ADFC bietet eine Ausbildung zum/zur Radtourenleiter*in. Oder haben Sie Interesse an der Verkehrspolitik? Sind Sie kommunikativ? Beraten Sie gerne? Sind Sie eine Bastlerin oder ein Technikfreak? Kommen Sie mit dem Fahrrad viel in der Stadt rum? Schreiben Sie gerne Artikel? Und, und, und... – wir sind vielseitig!

Bei Fragen und Interesse wenden Sie sich an unser Fahrradbüro, dort hilft Ihnen Sabine Weissinger gerne weiter: **stuttgart@adfc-bw.de, Tel. 0711 6368637.**

Einen Überblick über die Tätigkeiten im ADFC Stuttgart erhält man auch bei unseren Infoabenden oder auf der Internetseite.

Newsletter

Damit wir zeitnah Neuigkeiten, Änderungen und Tipps an Sie weitergeben können, bitten wir Sie: **Melden Sie sich für unseren Newsletter an** – einfach per E-Mail an **newsletter-stuttgart@adfc-bw.de.**

Natürlich können Sie den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

**ZWEIRAD
WALZ**

style your own bike - individuelle
fahrradaufbauten handmade by

Steinbrunnenstraße 30-32
70567 Stuttgart-Möhringen
Telefon 0711/16 16 0-33
www.zweirad-walz.de

FULLY

Selbsthilfewerkstatt

Rotebühlstraße 86 im Innenhof, S-West

In einer geräumigen Garage kann jede und jeder das eigene Rad unter fachkundiger Anleitung selbst wieder fit machen. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Werkstatt steht allen offen – nicht nur Mitgliedern des ADFC. Es wird eine geringe Werkstattgebühr erhoben.

Öffnungszeiten:

- von März bis Oktober jeden Mittwoch von 17.30 bis 20 Uhr
- von November bis Februar jeweils am 2. Mittwoch des Monats von 17.30 bis 20 Uhr

Die Werkstatt ist auch in den Schulferien geöffnet.

Kontakt: Matthias Thum (0711 808387),
Stefan Tumback (0711 5050649),
selbsthilfewerkstatt.stuttgart@adfc-bw.de

Fahrradreparaturkurse

Der ADFC Stuttgart bietet 2022 einen Grundkurs sowie aufbauend einen Technikkurs für die Fahrradreparatur an. Im Vordergrund steht, Reparatur- und Wartungsarbeiten selbst ausführen zu können. Die **Anmeldung** erfolgt über die Volkshochschule Stuttgart (0711 1873-800, vhs-stuttgart.de). Die **Teilnehmerzahl** ist auf 9 Personen begrenzt.

Der **Kursort** ist die Selbsthilfewerkstatt des ADFC Stuttgart, Rotebühlstraße 86 (Innenhof), S-West.

Grundkurs

Im Kurs werden grundlegende Wartungs- und Reparaturarbeiten erlernt, die für Radtouren große Bedeutung haben: Platten flicken, Aus- und Einbau der Laufräder, Einstellen von Gangschaltung und Bremse. Es wird Wert darauf gelegt, dass alle Arbeiten selbst ausgeführt werden. **Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit.**

Termine:

- Samstag, 19. März 2022, 9–13 Uhr,
Ansprechpartner: Matthias Thum (0711 808387)
- Samstag, 9. April 2022, 9–13 Uhr,
Ansprechpartner: Stefan Tumback (0711 5050649)
- Freitag, 14. Mai 2022, 18–22 Uhr,
Ansprechpartner: Matthias Thum (0711 808387)

www.stuttgart.adfc.de

Technikkurs

Mehr als Platten flicken und Kette ölen

Hier lernen Sie am eigenen Fahrrad, Verschleißteile zu wechseln und die richtige Wartung wichtiger Komponenten am Rad. Im Kurs wird das Einstellen und die Pflege von Lagern (Naben, Tretlager, Steuersatz) und Antrieb (Ritzel- und Kettenwechsel) vermittelt. In das Zentrieren der Laufräder wird eingeführt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit.

Termine:

- Samstag, 23. April 2022, 9 – 13 Uhr,
Ansprechpartner: Matthias Thum (0711 808387)
- Freitag, 24. Juni 2022, 9 – 13 Uhr,
Ansprechpartner: Matthias Thum (0711 808387)

Fahrradcodierung

Wer sein Fahrrad codieren lässt, macht Langfingern das Leben schwer. Denn ohne Eigentumsnachweis kommen sie mit dem zweirädrigen Diebesgut nicht weit: Die Codierung zeigt sofort, wer der Eigentümer des geklauten Rads ist.

Die Codierung erschwert somit den Weiterverkauf, insbesondere über Flohmärkte oder via Internet. Der Verkaufswert des Diebesguts sinkt erheblich, während der Grad der Abschreckung und die Hemmschwelle für potenzielle Diebe steigt. Die bisherige Erfahrung zeigt, dass eine Codierung die Zahl der Diebstähle deutlich senken und die Aufklärungsquote erhöhen kann.

Der ADFC Stuttgart bietet Radcodierung mit einer Gravur des Fahrradrahmens an.

Informationen unter: www.adfc.de/artikel/fahrrad-codierung/

Kosten ADFC-Mitglieder 10 €,
 Nichtmitglieder 15 €



Termine nach Vereinbarung in der ADFC-Selbsthilfewerkstatt,
Rotebühlstr. 86/1 im Hinterhof (Umweltzentrum),
selbsthilfewerkstatt.stuttgart@adfc-bw.de

Anfragen und Information:

Matthias Thum (0711 808387, matthias.thum@adfc-bw.de)

RADSPORT  **MAYER**
— DIE KOMPETENZ IN STUTTGART —

Heilbronner Straße 389 | 70469 Stuttgart-Feuerbach
Telefon: 0711 / 8946280 | Email: info@radsport-mayer.de

www.radsport-mayer.de

Treffs und Kurse

ADFC-Infoabende

Was? Wann? Wer? Warum? Es gibt Informationen über Arbeit, Angebot und Veranstaltungen des ADFC in Stuttgart.

Die Termine werden im ADFC-Veranstaltungs- und Tourenportal angezeigt: www.stuttgart.adfc.de/aktuelles – der QR-Code leitet Sie direkt dorthin.

Ansprechpartnerin: Annette Tumback,
(annette.tumback@adfc-bw.de, 0711 5050649)



Radverkehrsgruppe

Wenn Sie Interesse an der Radverkehrspolitik in Stuttgart haben, sind Sie hier richtig. Die Treffen sind in der Regel am 2. Mittwoch im Monat, 20 Uhr. Aktuell finden sie online statt, sobald wieder möglich, im Umweltzentrum. Informationen und Einladungen/Zugangsdaten zu den Treffen gibt es nach einer E-Mail an: Frank Zühlke (frank.zuehlke@adfc-bw.de).

GPS-Stammtisch

Wir treffen uns in unregelmäßigen Abständen im Umweltzentrum zum Austausch rund um das Thema Navigation für Radfahrende. Es sind alle willkommen, die an dem Thema interessiert sind, egal ob Anfänger*in oder alter Hase. Jede/r kann Fragen/Probleme einbringen und wir versuchen, diese gemeinsam zu klären.

Solange persönliche Treffen nicht möglich sind, erfolgt bei Bedarf ein Austausch per Telefon oder online. Wer Interesse an diesem Stammtisch hat, meldet sich bitte bei Renate Gruner (renate.gruner@adfc-bw.de, 0711 7285858) und erfährt dann, wann der nächste Termin ist.

NaturFreunde Radgruppe Stuttgart



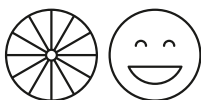
- NaturFreundehäuser
- gesellschaftlich-kulturelles
- Engagement
- NaturSport
- Radfahren und Kultur
- Radtreffs und MTB
- Kinder-, Jugendradtouren
- Vorträge und Führungen

Newsletter Kettenblatt bestellen bei:

www.naturfreunde-radgruppe-stuttgart.de

„radspaß – sicher e-biken“

Trainings für Spaß und Sicherheit mit dem Pedelec



radspaß
sicher
e—biken

„radspaß – sicher e-biken“ hat das Ziel, die Fahrtechnik aller Kursteilnehmer*innen zu verbessern und dadurch die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Hierfür bietet der ADFC Baden-Württemberg in maßgeschneiderten Kursen jede Menge Fahrspaß mit dem Pedelec. Neben zahlreichen Fahrtechnik-Übungen zur Schulung von Koordination und Motorik wird auch Wissenswertes zu Verkehrssicherheit, Pedelec-Technik und vielen weiteren Themen vermittelt. Qualifizierte Trainer*innen gehen dabei speziell auf die Bedürfnisse und das Können der jeweiligen Teilnehmer*innen ein. 2022 werden die Kurse kostenlos in Stuttgart angeboten.

Eine Übersicht zum aktuellen Kursangebot und die Kurs-Anmeldung finden Sie unter <https://radspass.org/kurse?kreis=Stuttgart>.



Weitere Informationen rund ums Fahrrad

Fahrradmitnahme im ÖPNV

Aktuelle Auskünfte erhalten Sie unter 0711 19449 oder über die kostenlose VVS-App für Ihr Smartphone. Für Handys mit Browserfunktion steht Ihnen die Fahrplanauskunft unter www.vvs.de/vvs-app zur Verfügung.



Die Fahrradmitnahme ist im VVS und in allen Regionalzügen in ganz Baden-Württemberg kostenfrei. Jedoch gelten für die kostenlose Mitnahme in Zügen des Nahverkehrs sowie in S- und U-/Stadtbahnen die folgenden Sperrzeiten:

- U-/Stadtbahn: Mo–Fr, 6–8.30 und 16–18.30 Uhr keine Mitnahme.
- Im Vorstellwagen der Zahnradbahn können Fahrräder vom Marienplatz nach Degerloch (bergwärts) den ganzen Tag kostenlos mitgenommen werden.
- In den S-Bahnen des VVS und in den Nahverkehrszügen (innerhalb und außerhalb des VVS) ist Mo–Fr in der Zeit von 6–9 Uhr pro Fahrrad ein Kinderfahrschein erforderlich.

Die Fahrradmitnahme in Zügen des Nahverkehrs in Baden-Württemberg ist häufig kostenlos. Nähere Infos auf der Webseite des Verkehrsministeriums.



www.stuttgart.adfc.de

Radroutenplaner des VVS

Zusammen mit der Stadt Stuttgart hat der VVS einen Radroutenplaner für die Region Stuttgart entwickelt. Bei der Routenwahl kann voreingestellt werden, ob die gesuchte Strecke vor allem attraktiv, sportlich oder schnell sein soll. Der Online-Planer liefert detaillierte Routenbeschreibungen mit Streckenkarte, Stadtplanausschnitt, Höhenprofil und GPS-Track sowie Informationen zur Kombination mit Bus und Bahn.

Den Routenplaner gibt es als App und im Web:

www.vvs.de/planer-radrouten



ADFC-Mitradelzentrale

Gemeinsam auf Tour gehen macht viel mehr Spaß als allein. Unsere Online-Mitradelzentrale bringt Urlaubs- und Freizeitradler*innen zusammen. Schnell und einfach Anzeigen aufgeben, kostenlos und ganz ohne Registrierung. Mehr Infos unter www.adfc-radtourismus.de/mitradelzentrale – mitmachen!



ADFC-Dachgeber

Der ADFC-Dachgeber ist ein flächendeckendes Übernachtungsverzeichnis für Tourenradler*innen. Nach dem Gegenseitigkeitsprinzip bietet es allen darin vermerkten Radfreund*innen auf ihren Touren durch Deutschland kostenlose Schlafplätze. Auch Sie können sich in das Verzeichnis eintragen lassen und es auf Ihren Radreisen nutzen. Informationen erhalten Sie unter www.dachgeber.de.



ADFC-Betriebsberatung und Zertifizierung

Den Weg zum fahrradfreundlichen Betrieb begleitet der ADFC mit individuellen Unternehmenskonzepten und dem Zertifikat „Fahrradfreundliches Unternehmen“. Infos unter www.adfc.de/artikel/fahrradfreundlicher-arbeitgeber.



**KURZ-
ZWEIRAEDER.DE**

STARK IM SERVICE
Bikes – Pedelecs
Zubehör führender Marken

kontakt@
kurz-zweiraeder.de



Aachener Straße 32–34
Stuttgart-Bad Cannstatt
Telefon 07 11 / 54 46 03
Fax 07 11 / 55 76 19

Mit dem Rad zur Arbeit 2022

Radfahren ist gesund, preiswert, klimafreundlich und macht zudem noch Spaß. Radler*innen sind frischer und aktiver. Das wird im Rahmen der bundesweiten Gesundheitskampagne „Mit dem Rad zur Arbeit“ erfahrbar, die in Baden-Württemberg von ADFC und AOK seit 2005 durchgeführt wird. Viele attraktive Preise sind zu gewinnen! Jeder und jede gewinnt natürlich persönlich mehr Fitness und Gesundheit und spart Mobilitätskosten. Aber auch die Allgemeinheit profitiert: weniger Lärm, weniger Abgase, weniger Flächenverbrauch! Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ wird von vielen Arbeitgebern positiv aufgenommen und in ihr betriebliches Gesundheitsmanagement eingebunden. Sie merken, dass radelfitte Beschäftigte schneller schalten!

Machen auch Sie mit! Die Regeln sind einfach: Während des Aktionszeitraums vom 1.5. bis 31.8.2022 radeln Sie alleine oder Sie bilden ein Team mit Ihren Kolleg*innen (Sie müssen dazu nicht die gleiche Strecke radeln) und fahren an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit. Bike&Ride, also mit dem Rad zur Bahn, zählt ebenso. Über die Aktion wird aktuell informiert auf der Homepage www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.



FÖRDERMITGLIEDER

Die folgenden Firmen unterstützen die Arbeit des ADFC durch ihre Fördermitgliedschaft:

bike-bar, Gomaringer Str. 23, S-Degerloch

e-bike schahl OHG, Schubartstr. 16–18, Stuttgart

Heinz Blaschke, Steinmetz, Eckartstr. 4, Stuttgart

Neue Arbeit (Radstation)

Bahnhof S-Möhringen,

Bahnhof S-Vaihingen

Bahnhof S-Feuerbach

Bahnhof S-Bad Cannstatt

Rad und Reisen, Arnoldstraße 1, S-Mühlhausen

Rad und Tat, Gäuweg 1, S-Zuffenhausen

Radsport Wolbold, Riederstraße 8, S-Lederberg

rent a bike, A. Straub, Radverleih,
www.rentabike-stuttgart.de

Sport+Ski Laich, Vaihinger Markt 8, S-Vaihingen

Stadtrad, Gutenbergstraße 45/A, S-West

Zweirad Walz, Steinbrunnenstraße 30–32, S-Möhringen

Das Tourenangebot des ADFC Stuttgart

Der ADFC Stuttgart bietet regelmäßig geführte Radtouren an. Die Touren werden im ADFC-Veranstaltungs- und Tourenportal angezeigt: www.stuttgart.adfc.de/radtouren – oder direkt hier:



An den Radtouren können alle teilnehmen, die ein technisch einwandfreies, verkehrssicheres Fahrrad mitbringen. Das Tragen eines Helms wird empfohlen.

Es werden Touren mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten. Die Kilometer- und Höhenmeterangaben sind Richtwerte. Zur richtigen Einschätzung der Anforderungen der Tour wird eine vorherige Rücksprache mit den jeweiligen Tourenleiter*innen angeraten.

Teilnehmer*innen mit Pedelecs sind für die Reichweite der Akkus selbst verantwortlich. Pedelec-Fahrer*innen werden gebeten, auf Teilnehmende, die ohne Motor-Unterstützung fahren, Rücksicht zu nehmen.

Um eine Anmeldung wird gebeten, damit die Tourenleitenden abschätzen können, mit wie vielen Teilnehmenden zu rechnen ist. Die Touren finden in der Regel bei jedem Wetter statt. Es liegt im Ermessen der Tourenleiter*innen, die Tour bei schlechter Witterung abzusagen.

Der Startpunkt wird jeweils angegeben. Bei Fahrten mit S-Bahn oder Nahverkehrszügen ist ein rechtzeitiges Erscheinen am Startpunkt wichtig, damit möglichst günstige Tickets gewählt werden können.

Die Teilnahme an den Touren unterliegt der individuellen Verantwortung und erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden. Eine generelle Haftung des ADFC besteht nicht. Weder der ADFC noch die Tourenleiter*innen können für Schäden, Unfälle oder dergleichen haftbar gemacht werden. Die Straßenverkehrsordnung ist von jeder und jedem Einzelnen einzuhalten. Im Übrigen bleibt es unseren ehrenamtlich tätigen Tourenleiter*innen vorbehalten, Mitradelnde von der Tour auszuschließen.

Von Nichtmitgliedern erheben wir die folgenden Teilnahmegebühren: Erwachsene 5 € (ermäßigt 2 €), Familien 8 €. Die Touren beim Anradeln und bei den Stuttgarter Fahrradaktionstagen sowie die regelmäßigen Abendtouren und die Stadtteiltouren sind für alle Teilnehmenden gebührenfrei.

Es ist anzunehmen, dass auch 2022 noch Corona-bedingte Einschränkungen zu beachten sind. Die für den ADFC Landesverband Baden-Württemberg aktuell gültigen Regeln zu geführten Touren können auf unserer Homepage nachgelesen werden: www.stuttgart.adfc.de

Stadtteiltouren

Für alle, die neu in Stuttgart sind, und für Stuttgarter*innen, die die fahrradfreundliche Seite ihrer Stadt kennenlernen und Neues entdecken wollen, bieten wir Radtouren in verschiedenen Stuttgarter Stadtbezirken an. Es werden die Bezirke vorgestellt und gezeigt, wie man sich innerhalb der Stadtteile gut mit dem Fahrrad fortbewegen kann. Auch erfährt man, auf welchen Routen man am besten in benachbarte Stadtteile kommt.

Nach Maßgabe der 2021 geltenden Bedingungen sind Touren in verschiedenen Stadtteilen geplant.

Die jeweiligen Termine und Startorte werden auf unserer Website sowie in unserem Newsletter bekannt gegeben; der Startzeitpunkt ist jeweils um 14 Uhr. Die Stadtteiltouren werden auch in der Tourendatenbank veröffentlicht.

Abendtouren

Auch unsere Abend-/Feierabendtouren finden selbstverständlich unter den Corona-bedingten Vorbehalten statt. Einzelheiten werden jeweils auf unserer Website sowie in unserem Newsletter bekannt gegeben.

Cannstatter Abendtouren

An jedem dritten Dienstag des Monats von April bis September 2022.

Es handelt sich um einen offenen Radtreff. In der Regel wird die Tour geführt; es werden leichte bis mittelschwere Touren von ca. 20 bis 40 km angeboten. Anschließende Einkehr ist vorgesehen.

Treffpunkt: 18.30 Uhr, Bad Cannstatt, Stadtbahnhaltestelle Kursaal (Lautenschlägerbrunnen)

Kontakt: Paul-Werner Schreiner (0173 8052618)

Zuffenhausener Abendtouren

Jeden Dienstag von April bis September 2022.

Es handelt sich um einen offenen Radtreff. In der Regel wird die Tour geführt; es werden leichte bis mittelschwere Touren von ca. 20 bis 40 km angeboten. Anschließende Einkehr ist vorgesehen.

Treffpunkt: 18.30 Uhr, Zuffenhausen, Zehntscheuer

Kontakt: Klaus-Dieter Hartmann (0711 8893334)

Vaihinger Abendtouren

Jeden Donnerstag von April bis September 2022, ausgenommen Feiertage.

Es handelt sich um einen offenen Radtreff. Meistens geführte, sportliche, manchmal auch gemäßigte Touren zwischen 40 und 60 km.

Treffpunkt: 18 Uhr, Vaihingen, Bezirksrathaus

Kontakt: Ulf Müller (0176 56568593)

Roland Weidele (0162 4260253,
roland.weidele@icloud.com)

Tourenberatung

Sie wollen eine Radtour unternehmen – eintägig oder mehrtägig – und wissen nicht so recht, wie Sie es angehen sollen?

Der ADFC Stuttgart bietet eine **umfassende Unterstützung bei der Tourenplanung** an. Sie umfasst:

- Beratung, was unter welchen Voraussetzungen machbar ist
- Information, wie man mit dem Fahrrad – auch ohne Auto – verreisen kann
- Tipps für schöne Radwege – basierend auf einer großen Anzahl gut dokumentierter Radtouren
- Erstellen der Strecke – in der Regel digital, GPX-Track – mit und ohne konkrete Vorgaben des Interessenten
- Beratung bezüglich digitaler Streckenführung – Navigationsgerät, Smartphone
- Beratung bezüglich der Anschaffung notwendiger Karte bzw. Radwegeführer
- ggf. Erstellen von Kartenmaterial für eine bestimmte Route
- Beratung hinsichtlich des sinnvollen Equipments für eine Tour

und die Beantwortung möglicher weiterer Fragen.

Ziel ist, so gut wie möglich die Voraussetzungen für eine schöne Radtour nach Ihren Vorstellungen zu schaffen.

Die Tourenberatung ist für ADFC-Mitglieder kostenlos (außer ggf. Druckkosten). Für Nicht-Mitglieder wird eine Aufwandsentschädigung von 25 Euro erhoben, die jedoch bei Eintritt in den ADFC entfällt.

Interessierte vereinbaren bitte einen Termin,

- entweder im **Fahrradbüro, Umweltzentrum, Rotebühlstraße 86/1, 70176 Stuttgart** (geöffnet jeden Mittwoch von 17 bis 19.30 Uhr; auf www.stuttgart.adfc.de steht, ob wir coronabedingt geschlossen haben)
- oder telefonisch: **0711 6368637**
- oder per Mail: **stuttgart@adfc-bw.de**.

Sie können sich auch direkt mit unserem Tourenberater in Verbindung setzen:

Paul-Werner Schreiner,

Tourenkoordinator des ADFC Stuttgart,

Telefon: **0173 8052618,**

Mail: **paul-werner.schreiner@adfc-bw.de**.

H. B. Fahrrad-Service

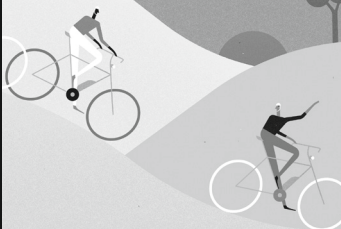
Reparatur, Ersatzteile, Zubehör, Beratung und Verkauf
MTB's, Trekking-, Alltags- und Kinderräder

Pforzheimer Str. 276, 70499 Stuttgart, Tel. 07 11 / 88 65 10



radspaß
sicher
e—biken

Mehr Sicherheit mit dem E-Bike



**Mit wenigen Übungen
steigern Sie bei uns
Ihren Fahrspaß mit dem
Pedelec**, denn der
Umstieg vom Fahrrad
aufs E-Bike ist nicht zu
unterschätzen.

radspaß – das sind
Fahrsicherheitstrainings
für alle. **Damit Sie
mit mehr Spaß im Sattel
sitzen!**

Informationen und Anmeldung
unter www.radspass.org
oder unter 0711 / 954 697 99.



adfc
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



FREIE FAHRT FÜR kleine BÜRGER

Wir wollen, dass Groß und Klein
überall sicher Rad fahren können.

Ein Preis für die ganze Familie:
www.adfc.de/mitgliedschaft

**JETZT
MITGLIED
WERDEN!**

ADFC-PannenhilfePLUS

Sorgenfrei Rad fahren – europaweit!

Foto: ORTLEB Sportartikel GmbH, Deutschland

Exklusiv nur
für ADFC-Mitglieder
erhältlich – mehr
Informationen auf:
www.adfc.de

Panne im Urlaub?

Wir sichern die Weiterfahrt – 24 Stunden am Tag!

Mit der ADFC-PannenhilfePLUS bekommen ADFC-Mitglieder bei Pannen und Unfällen auch auf Reisen schnell und unkompliziert Hilfe. Egal, ob Sie ein Leihrad, eine Werkstatt oder eine kurzfristige Übernachtungsmöglichkeit brauchen.

Mehr Informationen zu dem exklusiven Angebot für ADFC-Mitglieder finden Sie auf www.adfc.de/pannenhilfe

 **adfc**
Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



Ein neues Rad – Tipps zum Fahrradkauf

Wer sich ein neues Fahrrad anschaffen will und nicht sehr viel Kenntnis von der Materie Fahrrad hat, steht nicht selten vor schwierigen Fragen.

- **Was für ein Fahrrad ist für mich das richtige?**

Der/die Radsuchende sieht auf der Straße viele unterschiedliche Fahrradmodelle, auf denen die Besitzer*innen in sehr unterschiedlicher Weise sitzen. Und er liest von exotischen Radreisen, bei denen die Reisenden mit vollgepackten Rädern oder mit minimalem Gepäck unterwegs sind. Aber was für ein Fahrrad brauche ICH?

- **Wo soll ich hingehen, mich informieren, kaufen?**

Da gibt es den kleinen Fahrradladen um die Ecke; der hat aber nur eine sehr begrenzte Auswahl an Fahrrädern. Im Supermarkt oder Baumarkt werden immer wieder sehr günstige Fahrräder angeboten. Am Stadtrand gibt es riesigen Fahrradmarkt mit einem kaum überschaubaren Angebot an unterschiedlichsten Fahrrädern. Und schließlich werden im Internet noch einmal so viele unterschiedliche Fahrräder angeboten. Gebrauchte Fahrräder gibt es auf Fahrradbasaren – oft auch mit Beratung – oder ebenfalls im Internet (z.B. eBay-Kleinanzeigen).

An dieser Stelle können diese Fragen nicht beantwortet werden. Nur so viel dazu: Fahrräder aus Super- oder Baumärkten sind vielleicht preiswerter – es fehlt jedoch meist eine qualifizierte Beratung, und die Räder sind meist nur „vormontiert“, was gewisse handwerkliche Fähigkeiten voraussetzt. Der Frust ist in solchen Fällen häufig programmiert.

Der Fachhandel bietet meist die Möglichkeit der Probefahrt, worauf insbesondere bei hochwertigen Rädern nicht verzichtet werden sollte.

Wer sich ein Fahrrad kaufen will, sollte zunächst für sich einige Fragen klären:

- **Zu welchem Zweck soll das Fahrrad überwiegend verwendet werden?**

Die Antwort auf diese Frage ist entscheidend für die Wahl des Fahrradtyps – und auch wichtig für die Beantwortung der zweiten Frage.

- **Wie groß ist mein Budget für das neue Fahrrad?**

Der Preis eines Fahrrades wird nicht nur durch den Fahrradtyp bestimmt, sondern auch durch die Qualität der verbauten Komponenten und Materialien – bei ganz ähnlich aussehenden Fahrrädern kann es große Preisunterschiede geben.

Die weiteren Ausführungen sollen über **Fahrradtypen, Rahmenmaterial und -formen** sowie die am Fahrrad verbauten **Komponenten** informieren.

Ziel ist, dass Radsuchende informiert und mit einer klaren Vorstellung, die sie in der Checkliste festgehalten haben, zur Fahrradhandlung ihrer Wahl/ihrer Vertrauens gehen können.

Auch für die Auswahl eines Fahrrades im Internet kann man die Checkliste verwenden. Für den Online-Kauf sei aber die Empfehlung ausgesprochen, eine Person hinzuziehen, die sachkundig ist.

Grundsätzlich ist beim Fahrradkauf zu bedenken, dass die Technik am Fahrrad inzwischen sehr komplex ist. Daraus folgt die Empfehlung: Vor allem Radsuchende, die technisch nicht sehr versiert sind, sollten sich an den Fahrradfachhandel wenden. Dies ist insbesondere im Hinblick auf die notwendige Wartung des Fahrrades wichtig.

Fahrradtypen



- **City-Bike** – gedacht für kurze Strecken
Vorteil: – bequemer Einstieg (linkes Model)
– aufrechte Sitzhaltung
– in der Regel komplette Straßenausrüstung
Nachteil: – schlechte Kraftübertragung
– nicht schonend für den Rücken

- **Trekking-/Reiserad** – gedacht für lange Strecken



- Vorteil: – sportliche Sitzposition
– bei korrekter Sitzposition rückenschonend
– gute Kraftübertragung
- Nachteil: – nicht immer komplette Straßenausrüstung

- **Mountainbike** – gedacht für unwegsames Gelände



- Vorteil:
- sportliche Sitzhaltung
 - bei korrekter Sitzposition rückenschonend
 - gute Kraftübertragung
 - zumindest am Vorderrad immer Federgabel
- Nachteil:
- in der Regel keine Straßenausrüstung

- **Rennrad** – gedacht als Sportgerät



- Vorteil:
- sportliche Sitzhaltung
 - gute Kraftübertragung
- Nachteil:
- nicht immer rückenschonende Sitzhaltung
 - keine Straßenausrüstung

- **Mischformen**
 - All-Terrain-Bike
 - Cross-Rad
 - Gravelbike

- **Sessel-/Liegerad**



- **Fahrrad zum Bewegen von Lasten**
 - Lastenfahrrad



- Fahrrad mit Anhänger



Fahrrad mit E-Unterstützung

Alle genannten Fahrräder gibt es auch mit E-Unterstützung. Fahrräder mit E-Unterstützung werden im allgemeinen Sprachgebrauch meist als **E-Bike** bezeichnet. Das ist in der Sache nicht zu kritisieren, aber nicht ganz korrekt.

Verkehrsrechtlich wird unterschieden zwischen:

- **Pedelec** (Pedal Electric Cycle)
gilt verkehrsrechtlich als Fahrrad
 - Elektromotor mit einer Leistung von 250 W
 - Unterstützung nur bei Aktivität am Pedal
 - und bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h
 - kann auch ohne E-Unterstützung bewegt werden
 - kein Führerschein notwendig
- **S-Pedelec**
gilt verkehrsrechtlich als Leichtmofa/Kleinkraftrad
 - Elektromotor mit einer Leistung von bis zu 500 W
 - ebenfalls Unterstützung nur bei Aktivität am Pedal, aber bis zu einer Geschwindigkeit von 45 km/h
 - kann auch ohne E-Unterstützung bewegt werden
 - Führerschein der Klasse AM oder höher notwendig
 - kleines Versicherungskennzeichen und entsprechende Haftpflichtversicherung notwendig
 - darf auf Fahrrädern vorbehaltenen Wegen nicht fahren
- **E-Bike**
wie S-Pedelec – jedoch:
 - Unterstützung unabhängig von Pedalleistung

Die **Reichweite** eines Fahrrades mit E-Unterstützung hängt im Wesentlichen von vier Faktoren ab:

- **dem zu bewegendem Gewicht (Fahrrad/Fahrer*in)**
- **der Fahrweise**
- **der Motorleistung**
- **der Akkuleistung** (Angaben in Ah oder Wh).

Es gibt unterschiedliche Antriebssysteme

- **Mittelmotor** – am häufigsten verbaut und von der Gewichtsverteilung am günstigsten
- **Hinterradmotor**
- **Vorderradmotor** mit jeweils unterschiedlichen Motorstärken.

Es gibt auch **Nachrüstsätze**, um bereits vorhandene Fahrräder zu motorisieren.

Drei Punkte, die zu beachten sind:

- Ein Fahrrad mit E-Unterstützung ist deutlich schwerer als ein normales Fahrrad. Dies muss hinsichtlich des Standplatzes (z. B. Fahrradkeller) und auch in Bezug auf Reisen (Autodachgepäckträger oder Bahn) bedacht werden.
- Wer die Anschaffung eines Fahrrades mit E-Unterstützung erwägt, sollte unbedingt eine Werkstatt an der Hand haben. Die Wartung (z. B. Updates der Steuerung) kann von Laien in der Regel nicht vorgenommen werden. Die Wartungsfrage sollte vor allem dann bereits im Vorfeld geklärt werden, wenn man ein Fahrrad mit E-Unterstützung im Internet kaufen will.
- Wer ohne große Fahrradfahrpraxis ein Fahrrad mit E-Unterstützung haben möchte, sollte unbedingt ein Fahrsicherheitstraining einplanen. Kurse gibt es speziell für Fahrräder mit E-Unterstützung, angeboten z. B. vom ADFC Baden-Württemberg: „radspaß – sicher e-biken“, www.radspass.org.

Rahmen

Neben der Frage des Fahrradtyps sind in Bezug auf den Fahrradrahmen drei weitere Punkte zu bedenken:

- **Rahmengröße**

Die meisten Anbieter haben sog. Konfektionsgrößen, angegeben in

- XS, S, M, L, XL, XXL oder
- Zentimetern oder Zoll der Höhe des vom Tretlager nach oben verlaufenden Rohres (Sattelrohr). Die relevanten Zentimeter-/Zollangaben sind je nach Fahrradtyp unterschiedlich.



Ich habe
stadtmobil
carsharing
immer das passende
Begleitfahrzeug.
www.stadtmobil-stuttgart.de

Für die Ermittlung der richtigen Größe ist in der Regel die Beininnenlänge entscheidend.

Generell gilt:

- **Man muss richtig auf dem Fahrrad sitzen**
- **und es muss das zulässige Gesamtgewicht (vor allem im Hinblick auf Fahrten mit Gepäck) beachtet werden.**

Dazu kann als **Leitlinie** für die sportliche Sitzposition gelten:

- Bei einer **Pedalstellung in 12/6 Uhr-Position** sollten die Fersen bei gestrecktem Bein auf das Pedal kommen und die Zehenspitzen auf den Boden.
- Bei einer **Pedalstellung in 3/9 Uhr-Position** sollte zwischen Oberschenkel und Oberkörper ein rechter Winkel entstehen; der Sattel bildet die Winkelhalbierende.
- Wichtig ist auch die horizontale Position des Sattels. Bei nach vorne waagrecht stehendem Pedal sollte das Lot von der Kniescheibe durch die Pedalachse gehen oder davor liegen.
- Die Arme können locker ausgestreckt den Lenker greifen.

Damit dies erreicht wird, kommt es nicht nur auf die Höhe des Sattelrohres an, sondern auch auf die Länge des Oberrohres – und das variiert je nach Rahmengeometrie der verschiedenen Rahmenhersteller.

Daher sollte man sich nicht nur auf das eigene Gefühl verlassen; eine andere Person sollte nach diesen Kriterien beurteilen, wie man auf dem Fahrrad sitzt. Der momentane Eindruck angesichts eines schicken Fahrrades und des guten Zuredens des Händlers kann trügen.

Ob man sich einen **körperangepassten Rahmen** bauen lässt, ist vor allem eine **Preisfrage**.

• **Rahmenform**

Früher wurde nur zwischen **Damenrad** und **Herrenrad** unterschieden.

Heute dominieren sog. **Mixed-Formen**, die sich durch ein verschieden stark nach unten verlaufendes Oberrohr unterscheiden.

Wichtig ist, wie man aufs Fahrrad aufsteigt:

- **Beine hinten über den Gepäckträger** oder
- **Einstieg vor dem Sattelrohr.**

Bei der zweiten Variante sollte man auf ein nicht zu hohes Oberrohr achten. Dies gilt auch für Männer, die, etwa wenn sie altersbedingt nicht mehr so beweglich sind, von der ersten auf die zweite Variante umsteigen wollen.

Dass ein Damenrad wegen des fehlenden Oberrohres nicht so stabil ist, dürfte heute keine Rolle mehr spielen.

- **Rahmenmaterial**

Es werden verschiedene Materialien verbaut:

- **Stahl**
(meist Chrom-Molybdän- oder Chrom-Mangan-Stahl)
Vorteil: – leichter Federeffekt
– verwindungsfest, bruchssicher
Nachteil: – rostet ggf.
- **Aluminium**
Vorteil: – nicht rostanfällig
Nachteil: – Aluminium ist nicht bruchssicher.

Für die Steifigkeit des Rahmens kommt es weniger auf das Material als auf die Rohrgeometrie an.

Die Frage des Gewichts (Stahl schwer – Aluminium leicht) hängt von der Qualität der Rohre und damit der Wanddicke ab – und dies ist eine Preisfrage: ein teures Stahlrad ist mitunter leichter als ein preiswertes Alurad.

- **Carbon** (sehr leicht)
- **Titan** (leicht, sehr edel, aber auch sehr teuer)
- **Bambus** (Nischenerscheinungen, Spezialläden)

Ausstattung

- **Schaltung**

Es gibt:

- **Kettenschaltungen**
Vorteil: – Schalten bedingt unter Druck möglich
– geringes Gewicht
– gute Reparaturmöglichkeit
– vergleichsweise günstig
Nachteil: – Schalten nur im Fahren
– hoher Wartungs-/Einstellaufwand
– hoher Verschleiß (Kette und Ritzelpaket)

Bei der Entscheidung für eine Kettenschaltung sollte immer bedacht werden, dass mit der Zahl der Ritzel (aktuell 10 oder 11) nicht nur die Einstellung der Schaltung immer präziser sein muss, sondern auch, dass die Ketten immer filigraner werden, was einen höheren Verschleiß mit sich bringt.

- **Naben-/Getriebeschaltungen**
Vorteil: – Schalten bei stehendem Fahrrad möglich
– geringer Wartungsaufwand
– geringer Verschleiß
Nachteil: – Schalten nur ohne Druck auf dem Pedal (gewöhnungsbedürftig)
– hohes Gewicht
– vergleichsweise teurer

Bei der Entscheidung für eine Nabenschaltung ist zu bedenken, dass bei den preiswerten Nabenschaltungen

die **Gesamtübersetzung** (Unterschied zwischen größtem und kleinstem Gang) gegenüber der Kettenschaltung **geringer** ist.

Die **Übersetzung** bestimmt den Kraftaufwand, der zum Radfahren aufgebracht werden muss. Wer sich mehr im hügligen/bergigen Gelände bewegt (wie z. B. in Stuttgart) sollte mehr Wert auf kleinere, bergtaugliche Gänge legen.

- **Antrieb**

Bei der **Nabenschaltung** hat man zwei Optionen:

- **Kettenantrieb**

Vorteil: – preiswert

Nachteil: – hoher Verschleiß
– bedarf regelmäßiger Pflege
– ggf. Kettenschutz, um die Verschmutzung der Kleidung zu vermeiden

- **Riemenantrieb**

Vorteil: – geringer Verschleiß
– keine Pflege notwendig
– kein Kettenschutz notwendig

Nachteil: – teurer

- **Naben**

Grundsätzlich gilt: **Die Laufräder laufen auf den Naben.**

Es gibt

- **offene Naben**

(alte Konus-Naben werden kaum noch verbaut)

Vorteil: – preiswert

Nachteil: – sind mehr oder weniger gut gedichtet, müssen daher regelmäßig geöffnet und gereinigt werden

- **geschlossene, gedichtete Industrielagernaben**

Vorteil: – sind wartungsfrei

Nachteil: – teurer

- **Achsen**

Es gibt:

- **vollverschraubte Achsen**

(selten, nur bei manchen Nabenschaltungen)

- **Schnellspannachsen (nahezu Standard)**

Vorteil: – leicht zu handhaben

Nachteil: – nur bei korrekter Verwendung sicher
– Korrektur des Laufrades in den Ausfallenden immer wieder notwendig

- **Steckachsen**

Vorteil: – sicherer Sitz des Laufrades
– nicht so leicht zu öffnen

Nachteil: – Montage/Demontage aufwendiger

- **Bremsen**

Es gibt:

- **Rücktrittbremse**

wird bei Fahrrädern mit Nabenschaltung (bis 8-fach) verbaut

Vorteil: – kein Verschleiß

– bringt das Fahrrad zuverlässig zum Stehen

– in der Wirkung **witterungsunabhängig**

Nachteil: – wird bei längerem Bremsen heiß

– Bremswirkung lässt dann merkbar nach

Ähnliches gilt für die **Trommelbremse**, die allerdings überwiegend bei Hollandrädern angeboten wird.

- **Felgenbremsen**

Vorteil: – vergleichsweise günstig

– gut zugänglich und einzustellen

Nachteil: – in der Wirkung **witterungsabhängig**

Grundsätzlich ist es sinnvoll, bei Felgenbremsen auf **höherwertige Felgen** zu achten.

- **Scheibenbremsen**

Vorteil: – deutlich höherer Wirkungsgrad

– in der Wirkung **witterungsunabhängig**

Nachteil: – vergleichsweise teurer

– schwieriger zugänglich und einzustellen

Bei Scheibenbremsen wird für das Erkennen des Verschleißes ein Hilfsmittel mitgeliefert; die Handhabung bedarf aber einer gewissen Übung.

Sowohl bei der Felgenbremse als auch bei der Scheibenbremse gibt es die Optionen:

- **mechanisch**

Nachteil: – im Wirkungsgrad vor allem am Hinterrad durch die Verlegung des Bremszuges eingeschränkt

- **hydraulisch**

Vorteil: – höherer Wirkungsgrad

Nachteil: – schwieriger einzustellen und zu warten

Da die Bremswirkung bei den hydraulischen Felgenbremsen höher ist, muss man mit einem höheren Felgenverschleiß rechnen.

- **Laufräder**

Hinsichtlich der Laufräder zu bedenken:

- **Felgen**

Es werden fast ausschließlich Alu-Felgen verbaut.

– Bei Felgenbremsen muss die Felge so geformt sein, dass die Bremsbacken gut anliegen können.

- Die Felgen sind in der Regel für die Wahl des Fahrrades nicht entscheidend. Lediglich bei überdurchschnittlichem Körpergewicht kann die Frage nach einer speziellen Felge wichtig sein.
- Es gibt Felgen für unterschiedliche Einsatzbereiche (Rennrad, Tourenrad, Mountainbike). Diese sind für bestimmte Druckbereiche ausgelegt und können nicht ohne Weiteres in einem anderen Bereich eingesetzt werden (z.B. eine Mountainbike-Felge am Treckingrad). Hier müssen die Angaben des Herstellers beachtet werden.

– **Reifen**

Das Angebot an Reifen ist sehr groß. Die bei einem neuen Fahrrad aufgezogenen Reifen müssen nicht kaufentscheidend sein – man kann diese problemlos wechseln, wenn sie abgefahren sind, und durch Wunschreifen ersetzen. Hier ist dann gegebenenfalls die Beratung durch Vielfahrer*innen mit Erfahrung hilfreich.

Einige Grundüberlegungen:

- Beim City-/Trekkingrad muss die Breite des Reifens zum Rahmen passen (Gabel und Ausfallenden) und zu der meist nur begrenzt variierbaren Position der fest verschraubten Schutzbleche.
- Wie ein Reifen rollt, ist davon abhängig, wie gut dieser aufgepumpt ist (hier sind die vom Hersteller zugelassenen Druckgrenzen zu beachten) und wieviel Profil der Reifen hat. **Je niedriger der Druck und je größer das Profil umso höher der Rollwiderstand.**
- Reifen für Trekkingräder sind in der Regel aus einem härteren Material als typische Mountainbike-Reifen mit Stollenprofil. Das ist wegen des besseren Grips im Gelände auch so gewollt. Es bedingt aber, dass Mountainbike-Reifen schneller abgefahren sind.

• **Federung**

Grundsätzlich braucht man eine Federung nur in unwegsamem Gelände. Wer vorwiegend auf Straßen oder auch auf Feld- und Waldwegen fährt, benötigt keine Federung.

Es gibt:

– **Federgabel**

Eine gute Federgabel kostet ab 500 Euro.

– **Vollfederung**

Wird nur bei Mountainbiking benötigt.

– **gefederte Sattelstütze**

Eine gefederte Sattelstütze fängt viele Stöße ab, die über das Sattelrohr vermittelt werden (z.B. bei Kopfsteinpflaster). Zu empfehlen sind Federungen mit Elastomeren oder Stahlfedern.

Grundsätzlich gilt, **dass jedes bewegliche Teil am Fahrrad Ursache von Störungen und vor allem unliebsamen Geräuschen** sein kann.

- **Sattel**

- **Ledersattel**

- Vorteil: – wenn eingefahren, sehr bequem

- Nachteil: – vergleichsweise teurer

- witterungsempfindlich

- pflegebedürftig

- neigt dazu, abzufärben

- **Kunststoffsattel (mit und ohne Gel)**

- Vorteil: – meist günstiger

- witterungsunempfindlich

Grundsätzlich gilt, dass man **individuell gut auf dem Sattel sitzen** muss. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass der Händler eine **Vermessung der Sitzhöckerbreite** vornimmt

- die besseren Sättel gibt es in verschiedenen Breiten.

- **Beleuchtung**

Die Beleuchtung ist bei Fahrrädern, die im Straßenverkehr bewegt werden, gemäß Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung [StVZO] § 67 Vorschrift.

Eine **fest verbaute Beleuchtungsanlage** ist nicht mehr vorgeschrieben. **Zugelassene Batterieleuchten** sind erlaubt.

Ob ein Beleuchtungselement zugelassen ist, erkennt man an der Zulassungsnummer, die besteht aus einer Wellenlinie und dem Großbuchstaben K gefolgt von einer Zahlenfolge.

RAD UND REISEN

Fahrräder ■ Service ■ Zubehör ■ Radreisen

Arnoldstraße 1

70378 Stuttgart, Mühlhausen

Telefon: 0711/53 21 27

FAX: 0711/53 21 35

Mail: radundreisen@t-online.de

www.radundreisen.de

Bei der Beleuchtung am Fahrrad gibt es:

- **Dynamo-betriebene**

(heute in der Regel Nabendynamo mit LED-Scheinwerfer)

- Vorteil:**
- inzwischen technisch zuverlässig
 - immer verfügbar
 - ggf. mit Tagfahrlicht und Sensor
 - ggf. Rücklicht mit Standlichtfunktion
 - Leuchtkörper können gesichert werden.

- **Batterie-/Akku-betriebene**

- Nachteil:**
- immer daran denken, dass die Lampen dabei sind
 - und auch, dass der Akku geladen ist
 - Leuchtkörper können nicht gesichert werden.

- **Schutzbleche**

(außer bei Rennrädern und Mountainbikes serienmäßig)

Es gibt:

- **fest verschraubte Schutzbleche**

- Vorteil:**
- meist besserer Schutz vor Verschmutzung
- Nachteil:**
- Verstrebungen störanfällig
 - meist geringer Abstand zum Reifen

- **Steckschutzbleche**

- Vorteil:**
- keine Verstrebungen
 - meist größerer/variierebarer Abstand zum Reifen
- Nachteil:**
- meist größerer Verschmutzungsgrad

- **Gepäckträger**

(bei City- und Treckingrädern Standard)

Zu klären ist:

- **Gepäckträger nur hinten**

Die Gepäckträger sind in der Regel fest an im Rahmen angelöteten Ösen verschraubt. Es gibt aber auch Systeme, die ohne Ösen z.B. am Sattelrohr fixiert werden können.

- **Gepäckträger auch vorne** (Lowrider)

- setzt Bohrungen in der Gabel voraus
- geht nur sehr bedingt mit Federgabel
- anderweitige Fixierungen schwierig

Impressum:

V.i.S.d.P.: Cornelius Gruner, c/o ADFC, Rotebühlstraße 86/1,
70178 Stuttgart-West (Umweltzentrum)

Auflage: 8.000 Exemplare, Januar 2022

Titelbild: Andreas Rosar, Fotoagentur Stuttgart

Zu beachten ist:

- Gibt es beim hinteren Gepäckträger eine zweite, tiefere Schiene zur Aufnahme der Packtaschen? Der Schwerpunkt der Taschen rückt so näher an die Achse – mehr Stabilität.
- Die Angabe des Zuladungsgewichts muss beachtet werden.
- Sollte man die Absicht haben, einen Korb zu benutzen, ist die Wahl eines Systemgepäckträgers erwägenswert.

• **Ständer**

(bei City- und Trekking-Rädern Standard, bei Mountainbikes und Rennrädern verpönt)

Man unterscheidet:

– **Seiten/Mittelständer**

(bei günstigen Fahrrädern Standard)

Vorteil: – preiswert

Nachteil: – nicht stabil, vor allem wenn das Fahrrad hinten beladen ist

– **Hinterbauständer**

Vorteil: – Fahrrad steht stabil.

Nachteil: – Bei Steigungen neigt das Fahrrad dazu, seitlich wegzurollen.

Es gibt Rahmen, die am linken hinteren Ausfallende Bohrungen für das Befestigen des Hinterbauständers haben – die beste Befestigungsweise.

Vor allem an kleineren Rahmen ohne Bohrungen kann mitunter aus Raumgründen ein Hinterbauständer nicht angebracht werden.

Für die Gepäckträger am Vorderrad gibt es kleine Ständer, die am Lowrider angebracht werden – erhöht die Standfestigkeit des Fahrrades bei Beladung am Vorderrad erheblich.

• **Fahrradanhänger**

Sollte in Betracht kommen, mit dem Fahrrad einen Anhänger (Kinder- oder Lastenanhänger) zu benutzen, sollte beim Kauf das Anbringen einer Anhängerkupplung bedacht werden. Die Kupplung sollte an den Ausfallenden angebracht werden. Lange Deichseln mit Befestigung am Sattelrohr sind wegen Instabilität nicht empfehlenswert.

• **Sicherung**

– **Schloss**

Unterschieden werden nach ihrem Aufbau:

– **Ringschlösser**

– **Bügelschlösser**

– **Faltschlösser**

- **Spiralschlösser**
 - **Kettenschlösser**
- sowie nach dem **Schließmechanismus**
- **Schlösser mit Schlüssel**
 - **Zahlenkombinationsschlösser.**

Schlösser werden nach unterschiedlichen Verfahren zertifiziert (siehe www.fahrradschlosstester.de/fahrradschloss-sicherheitsstufe). Wichtiger als die Angaben von Sicherheitsstufen der Hersteller sind VdS-Zertifizierungen (siehe www.bikelocks.de/fahrradschloss-sicherheitsstufen).

- **Schraubensicherung**

Es gibt einige Systeme, mit denen man Schrauben, Schnellspannachsen, Steckachsen usw. sichern kann:

- **Abus**
(www.mobil.abus.com/de/Privat/Fahrradschloesser/Komponentensicherung?type=adp)
- **Pitlock**
(www.pitlock.de/de/shop/sicherungen-fur-schnellspann-naben-und-mehr.html)
- **Helox** (www.hexlox.com/de)

Die Schraubensicherung verhindert nicht nur, dass Teile des Fahrrades demontiert (Laufräder, Sattelrohr, Beleuchtungskörper) werden können. Das Fahrrad kann bei gesicherten Schrauben auch nur mit einem Laufrad sicher z. B. an einem Pfosten angeschlossen werden.

- **Codierung**

Es gibt unterschiedliche Verfahren (Klebeverfahren, Gravierv Verfahren), mit denen am Fahrrad ein einheitlicher Code angebracht wird, der es der Polizei ermöglicht, ein aufgefundenes Fahrrad seinem Besitzer wieder zukommen zu lassen.

Beim Gravierv Verfahren sollte man vorab beim Rahmenhersteller nachfragen, ob die Gewährleistung auf den Rahmen bestehen bleibt, wenn in das Material eingraviert wird. Generell gilt, dass eine Gravur-Codierung bei hochwertigen, dünnwandigen Rohren heikel ist (unabhängig vom Material).

Der ADFC Stuttgart bietet eine Codierung an – siehe Seite 6.

Ein Schloss sollte in jedem Fall angeschafft werden. Eine Schraubensicherung ist unbedingt zu empfehlen.

Ansonsten gilt: **Ein gut gesichertes, nicht geklautes Fahrrad ist besser als ein codiertes geklautes.**

Fahrradtyp	Citybike Trecking/Reiserad Mountainbike Rennrad Gravelbike Sessel/Liegerad Lastenrad Fahrrad mit Anhänger	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
E-Unterstützung	Pedelec S-Pedelec E-Bike	☐ ☐ ☐
Rahmengröße	Beininnenlänge	☐
Rahmenmaterial	Stahl Aluminium Carbon Titan	☐ ☐ ☐ ☐
Rahmenform	Damenrad Herrenrad	☐ ☐
Schaltung	Kettenschaltung Naben-/Getriebschaltung	☐ ☐
Antrieb	Kette Riemen	☐ ☐
Achsen	Schnellspannachsen Steckachsen	☐ ☐
Bremsen	mechanische Felgenbremse hydraulische Felgenbremse mechanische Scheibenbremse hydraulische Scheibenbremse	☐ ☐ ☐ ☐
Federung	Federgabel Vollfederung gefederte Sattelstütze	☐ ☐ ☐
Beleuchtung	Dynamo Batterie/Akku	☐ ☐
Schutzbleche	fest verschraubtes Schutzblech Steckschutzblech	☐ ☐
Gepäckträger	Gepäckträger nur hinten Gepäckträger auch vorn	☐ ☐
Ständer	Seiten-/Mittelständer Hinterbauständer	☐ ☐
Sicherung	Schloss mit Schlüssel Zahlenkombinationsschloss Schraubensicherung Codierung	☐ ☐ ☐ ☐

Finden Sie bequem Ihre
Unterkunft mit Bett+Bike bei
über 5.800 fahrradfreundlichen
Unterkünften.

Bett+Bike Qualitätsauszeichnung

Hier schlafen Radreisende gut!

Ihr Rad ist sicher abgestellt, Ihre Kleidung trocknet im Schlaf.
Ein vitales Frühstück bringt Sie morgens in Schwung.



Bitte einsenden an **ADFC e. V.**, Postfach 10 77 47, 28077 Bremen,
oder per Fax an 0421/346 29 50, oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de

Name

Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

Telefon (Angabe freiwillig)

Beruf (Angabe freiwillig)

E-Mail (Angabe freiwillig)

- ☐ **Ja**, ich trete dem ADFC bei. Als Mitglied erhalte ich kostenlos die Zeitschrift Radwelt und genieße viele weitere Vorteile, siehe www.adfc.de/mitgliedschaft.

Einzelmitglied

☐ ab 27 Jahre (66 €) ☐ 23 – 26 Jahre (33 €)

☐ **Jugendmitglied 7 – 22 Jahre (16 €)**

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft

☐ ab 27 Jahre (78 €) ☐ 23 – 26 Jahre (33 €)

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der
Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus.

- ☐ **Zusätzliche jährliche Spende:**

€

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

- ☐ Ich erteile dem **ADFC** hiermit ein **SEPA-Lastschriftmandat** bis auf Widerruf:

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF00000266847

Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorab-information über den Zahlungseinzug wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

- ☐ Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum

Unterschrift



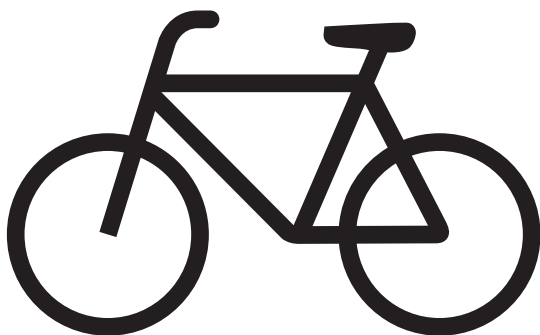
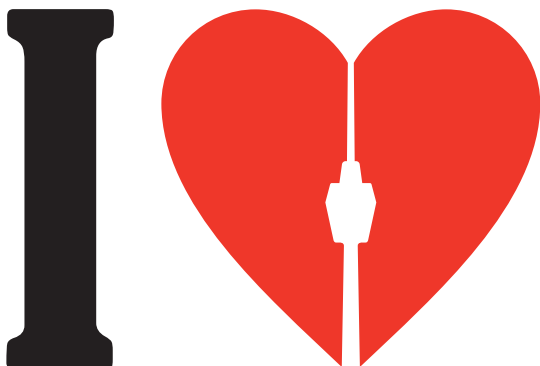
GLOBETROTTER

UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN!



DEINE UMGEBUNG, DEIN ABENTEUER, UNSERE AUSTRÜSTUNG

<< TÜBINGER STRASSE 11 · 70178 STUTTGART · SHOP ONLINE: GLOBETROTTER.DE >>



#0711radelt



9.- 29. MAI 2022
STADTRADELN
STUTTGART

WWW.STADTRADELN.DE

