

✓ Checkliste fürs sichere Radfahren zu jeder Jahreszeit



Das sollten Sie generell überprüfen, bevor Sie aufs Rad steigen

- Reifen:** Sind die Reifen ausreichend aufgepumpt? Achten Sie auch auf den Reifendruck, dieser hängt von dem Gewicht des Fahrers oder der Fahrerin und der Belastung der Reifen ab. In Fahrradmagazinen finden Sie Richtwerte bei Normalrädern.
- Klingel:** Insbesondere bei Stadtfahrten ist die Klingel wichtig.
- Bremsen:** Funktioniert die Vorderrad- und die Hinterradbremse?
- Pedale:** Diese sollten festgeschraubt und insbesondere zur Winter- und Herbstzeit auch rutschfest sein.
- Beleuchtung:** Ein Front- und Rücklicht ist Pflicht. Batteriebetriebene und dynamobetriebene Lichtscheinwerfer sind erlaubt.
- Reflektoren:** Katzenaugen bzw. Reflektorstreifen sind am Rad verpflichtend. Alternativ sind auch zwei Speichenreflektoren pro Rad ausreichend.

Zusätzliche Sicherheits-Tipps

- Kleidung:** Tragen Sie im Dunkeln helle Kleidung und eine Warnweste mit Reflektoren. Auch tagsüber erhöht eine Warnweste Ihre Sicherheit.
- Helm:** München Cool City empfiehlt Ihnen, einen Fahrradhelm zu tragen. So vermeiden Sie schwere Kopfverletzungen bei einem Unfall.
- Unfall:** Dashcams können im Falle eines Unfalls helfen, weil sie gegebenenfalls verkehrswidriges Verhalten am Unfall Beteiligten aufzeichnen können.
- Diebstahl:** Nutzen Sie GPS-Systeme zur Navigation und Diebstahlsicherung.

Foto: Coen van de Broek / Unsplash

✓ Fahrradfahren im Herbst und Winter

Radfahren ist aufgrund der milden Wetterlage der vergangenen Jahre 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 – der Luftdruck richtet sich auch nach dem Fahrradtyp und der Reifengröße. Auf Bikerseiten finden Sie entsprechende Richtwerte.
- Bei winterlichen Straßen und rutschigen nassen Straßen im Herbst benötigen Sie Winterreifen 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.