

DER ADFC INFORMIERT



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club



Kreisverband Freiburg
Emmendingen
Breisgau-Hochschwarzwald

www.touren-termine.adfc.de



IMPRESSUM:

Dieses Informationsheft wird herausgegeben vom ADFC Kreisverband Freiburg, Wentzingerstraße 15, 79106 Freiburg.

Redaktion:

Björn Haake, Thomas Vorberg

Titelbild:

ADFC/Marcus Gloger

Gestaltung, Satz und Layout:

Karin Jerg, www.karin-jerg.de

Druck:

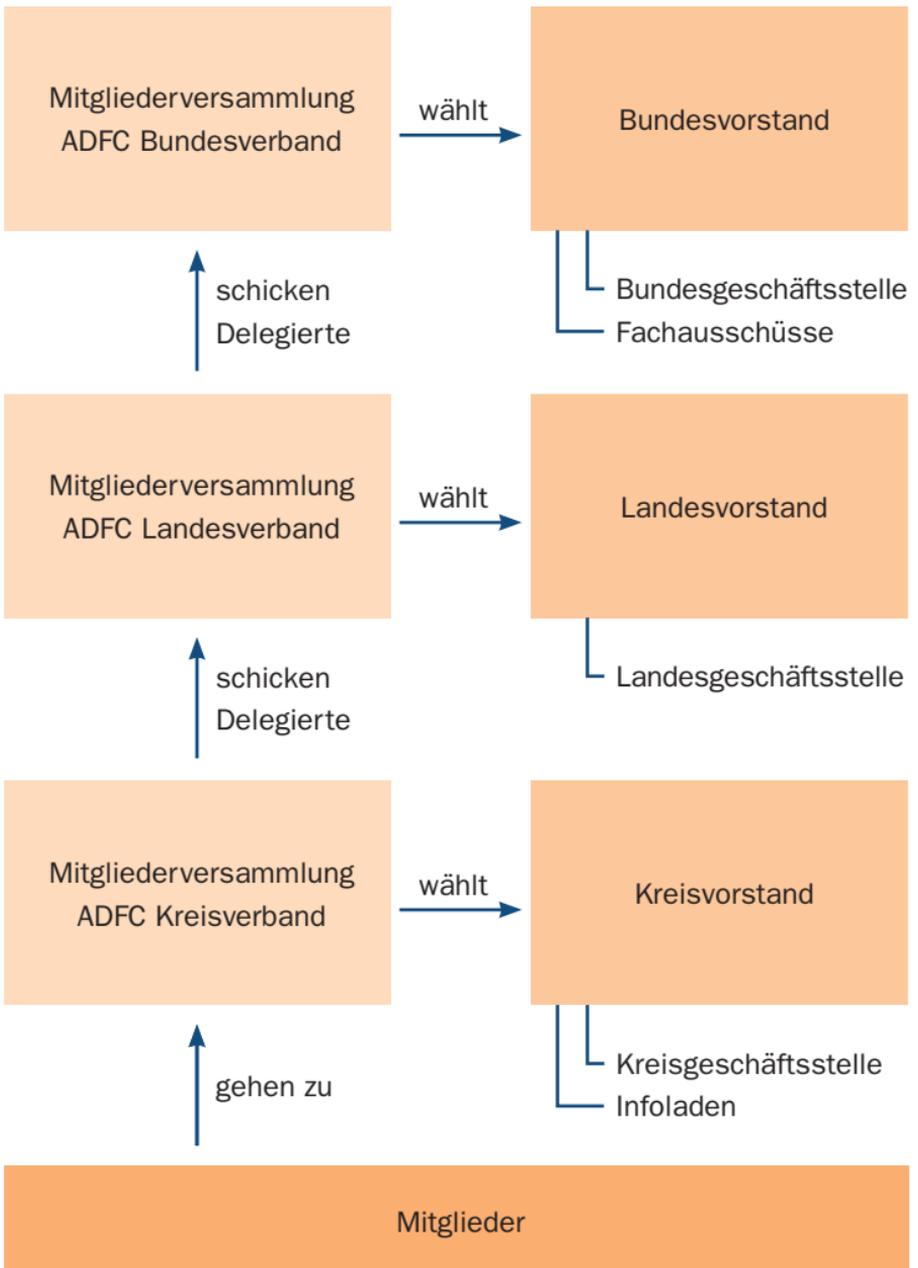
Citydruck, Freiburg

1. Auflage: 4.000, April 2019

Liebe Freundinnen und Freunde des Radfahrens,

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club gliedert sich in Bundes-, Landes- und Kreisverband. Wir im Kreisverband Freiburg machen die Arbeit vor Ort. Neben dem Schwerpunkt Freiburg ist unser Gebiet auch der Landkreis Emmendingen und Breisgau-Hochschwarzwald.

Wir haben ca. 1500 Mitglieder. Im folgenden Diagramm ist unsere Struktur ersichtlich. Unsere Mitgliederversammlung findet immer einige Wochen vor der Landesversammlung statt, meist im Februar oder März.



Radregio Freiburg

Die Regio Freiburg ist ein Fahrradparadies für alle Ansprüche. Ob mit dem Rennrad, Tourenrad, Mountainbike oder Pedelec – für alle Fahrradfahrer*innen findet sich das Passende.

Flach geht es in der Rheinebene entlang. Hügelig, aber mit charman-ten Ausblicken in die Weinberge, lockt die Vorbergzone mit Kaiserstuhl, Tuniberg und Schönberg. Wer's etwas sportiver mag: dafür gibt es die steile Westkante des Schwarzwaldes und natürlich die Schwarzwaldhöhen.

Durch das bekannt milde Wetter, begünstigt durch die Burgundische Pforte, sind Radtouren fast das ganze Jahr möglich.

Auf dem Tourenrad unterwegs

Neben dem Fernradweg EuroVelo 15 (Rheinradweg von Andermatt nach Rotterdam), der durch die Regio führt, gibt es eine Reihe von lohnenswerten Regionalradwegen. Ein paar Vorschläge:

- Südschwarzwald-Radweg: panoramareiche Streckenführung im Südschwarzwald, reizvolle Städtchen am Hochrhein, Weinorte im Markgräflerland; eine ADFC-Qualitätsradroute; Genussradler können hier die Steigung nach Hinterzarten mit der Höllentalbahn „abflachen“
- Dreisamthalradweg
- verschiedene Wege in der flachen Rheinebene (auf der deutschen und französischen Rheinseite)
- Kaiserstuhl / Tuniberg / Schönberg (hügelig, aber auch mit Rampen versehen, herrliche Aussichten)
- Markgräfler-Radweg – besonders reizvoll zur Kirschblüte im Frühjahr
- Freiamt – Hünersedel mit umliegender Hochfläche (fast ein Geheimtipp)
- Auffahrten auf die Schwarzwaldhöhen über wenig befahrene Straßen (z.B. Steigstraße zum Thurner, Zastler, Unteribental) oder Forstwege (Luisenhöhe)

Die Regio – ein Eldorado für sportliche Ausfahrten mit dem Rennrad und dem Mountainbike

Wo sonst ist es möglich, spontan an einem Nachmittag 1000 Höhenmeter auf den Schauinsland hochzufahren?

Beliebte andere Ziele sind die anderen Schwarzwaldgipfel Kandel, Belchen und Blauen.

Zum Saisonauftakt kann man die ersten Trainingskilometer als Grundlagentraining im Kaiserstuhl absolvieren.

Mit dem Mountainbike eröffnet sich vom Stadtgebiet aus ein großes Netz an spannenden und speziell abgestimmten Wegen, z.B.

- Rosskopf
- Eduardshöhe
- Sohlacker, Schauinsland, Stübenwasen bis zum Feldberg
- Es sind mehrere offizielle Downhillstrecken im Stadtwald angelegt (z.B. Canadian Trail + Borderline)
- Für Downhilleinsteiger bietet sich der badish moon rising Trail an
- Die Kaiser-Tour ist eine konditionell anspruchsvolle Tour, bei der der Kaiserstuhl auf halber Höhe umrundet wird. Er ist auch in Einzelabschnitten zu befahren. Es gibt viele Zugangspunkte, die bequem mit der Bahn erreichbar sind

Zugverbindungen

ermöglichen, den Aktionsradius zu erweitern und/oder den ersten anstrengenden Anstieg auf die Schwarzwaldhöhen zu umgehen. So können auch weiter entfernte Radziele im Rahmen einer Tagestour erreicht werden.

Die für Radler*innen interessanten Bahnstrecken sind die Rheintal-, Höllental-, Elztal- und Kaiserstuhlbahn. Es gibt auch Verbindungen nach Mulhouse über Müllheim/Neuenburg. Die Fahrradmitnahme ist teilweise sogar kostenlos (nähere Infos bei der DB).



Foto: ADFC/Marcus Gloger



Munterwegs im Himmelreich:

- * herrliche Sonnenterrasse
- * Radfahrer herzlich willkommen!
- * saisonale, regionale Küche
- * täglich geöffnet, montags ab 17.30 Uhr
- * gemütliche Gästezimmer, auch barrierefrei
- * DB-Agentur im eigenen Bahnhof Himmelreich

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hofgut Himmelreich gGmbH * Himmelreich 37
79199 Kirchzarten, direkt am Bahnhof Himmelreich
Tel. 07661-98 62 0 * www.hofgut-himmelreich.de



Besser unterwegs

Andreas Hege von Greenpeace Freiburg hat die Besser unterwegs Karte Freiburg erstellt. Eine tolle Initiative – jeder kann Gefahren- und Schwachstellen in die Karte eintragen, Probleme wie schlechte Radwege, Drängelgitter, ungenügende Breiten, Türlzonen und was sonst wichtig für komfortables Rad fahren ist, melden.

Leider funktioniert es in Freiburg nicht so gut wie in anderen Städten, wo die Kommune auch Verantwortung übernimmt und die Schwachstellen anhand dieser Liste priorisiert und bearbeitet. Funktioniert in Kopenhagen super, in Freiburg leider nicht.

Trotzdem bleibt die Karte ein nachhaltiges Instrument und ist eine gute Ablösung zum Plattfuß des Monats, wo wir früher Schwachstellen auf unserer Webseite vorgestellt haben.

Infoladen

Unser Infoladen in der Radstation (Wentzingerstraße 15 – Rondell am Hauptbahnhof bei der Stadtbahnbrücke) ist geöffnet von Montag bis Freitag von 15:00 bis 18:00 Uhr. Hier gibt es Infos rund ums Rad, Kartenverkauf und Kostenlosmaterial mit vielen wissenswerten Informationen.

Für den Infoladen haben wir, begünstigt durch die Förderung der Stadt und der Arbeitsagentur, zumindest für das Jahr 2019 eine 30-Stunden-Kraft. Neben den Bürotätigkeiten soll Marco Götzmann auch die Codieranfragen, die immer wieder aufschlagen, zu bearbeiten.

Auch die Kartennachbestellungen, Märkteorganisation, Mitglieder- und Fördermitgliederbetreuung gehören zu den Aufgabengebieten.

Wir hoffen, dass wir diese Stelle nachhaltig besetzen können und wer Ideen dazu hat sich meldet sich gerne bei uns (freiburg@adfc-bw.de)

Tour Guide Zertifikat

Seit 2016 gibt es das Tour Guide Zertifikat, mit dem unsere Tourenleiterinnen und Tourenleiter eine qualifizierte, nachhaltige und fundierte Ausbildung nachweisen können. Der Grundkurs beträgt 32 Stunden, wobei acht Stunden für die obligatorische Erste-Hilfe vorgesehen ist. Alle drei Jahre wird das Wissen in Refreshkursen – die auch themenspezifische Spezialkurse wie Touren für Mountainbikerinnen und Mountainbiker sein können – verfestigt.

Das TourGuide Zertifikat umfasst folgende Module:

- G1: Planung und Durchführung einer Tour
- G2 Kommunikation
- G3 Sicheres Rad fahren, Recht, Haftung, Versicherung

Tourenleiterinnen und Tourenleiter mit Zertifikat erkennen Sie an dem speziellen Symbol bei unseren Touren. Unsere Touren erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Ob alt, ob jung, ob schnell oder langsam, hoch oder flach – wir haben für jeden etwas im Programm.

Wir sind gerne auch als Kooperationspartner gefragt. Seit Jahren bieten wir zum Beispiel die Radtour der Ferienaktion der Badischen Zeitung an. Es gibt dort immer wieder spannende Thementouren und gemeinsam fahren wir in geselliger Runde zu unseren sorgsam ausgesuchten Zielen.

Unsere Touren finden sie auf www.touren-termine.adfc.de

Karten

Der ADFC bietet verschiedene Karten in Kooperation mit der Bielefelder Verlagsanstalt (BVA) an. Diese zeichnen sich durch Hervorhebung von für Radfahrende besonders geeignete Routen an. Außerdem werden relevante Steigungen angezeigt.

Besonders beliebt sind die Regionalkarten mit dem Maßstab 1:75000

Die Karte wird ca. alle drei bis vier Jahre aktualisiert und da sind wir auf die Mithilfe von Euch allen angewiesen. Wer Fehler entdeckt oder Änderungen in den Streckenführungen, wer andere Vorschläge für eine Route hat oder sonst etwas zur Verbesserung der Karten beitragen möchte schickt gerne eine E-Mail an freiburg@adfc-bw.de mit dem Betreff „Verbesserung Regionalkarte“



Sicheres Rad fahren

Autofahrende überholen zu dicht? Rechtsabbiegende schneiden Sie? Ein anderer nimmt Ihnen die Vorfahrt? Auf dem Radweg fühlen Sie sich deutlich sicherer!

Leider ist das Thema wesentlich komplexer und gefühlte Sicherheit ist zwar subjektiv angenehm, kann aber die reale Sicherheit nicht ersetzen. Von den im Freiburger Unfallzwischenbericht 2007 erwähnten sieben Radfahrern waren fast alle auf Radverkehrsanlagen, Gehwegen oder in der Fußgängerzone unterwegs.

Deswegen ist uns beim ADFC Freiburg dieses Thema besonders wichtig. Wir stellen die wichtigsten Aspekte des Sicheren Radfahrens vor – wir bieten aber auch Kurse dazu an, da die notwendige Praxis nicht durch ein bisschen Theorie oder das Lesen eines Artikels ersetzt werden kann.

Um sicher zu fahren muss man mehrere wichtige Grundregeln beherrschen, die gelten egal ob man auf der Fahrbahn oder auf einem Radweg fährt. Durch diese Maßnahmen werden Sie seltener in gefährliche Situationen kommen und sich auch auf der Fahrbahn wohler fühlen.

Wichtige Grundregeln

- Verkehrssicheres Fahrrad (Bremsen, Kette, Reifendecke etc.)
- Vorausschauend fahren (Schlaglöcher, Ausparker, Hindernisse etc.)
- Wahrnehmbar fahren (Fahrbahnposition, Licht, Reflektoren, Kleidung)
- Vorhersagbar fahren (kein Zick-Zack fahren, richtig einordnen)
- Selbstbewusst fahren (aber innerlich defensiv)
- Gefahren vorhersehen (Kreuzender Verkehr, Einfahrten, Schlaglöcher, Bushaltestellen, Tiere)
- Verkehrsregeln

Sicheres Fahren

Der Kern unserer Radkurse (siehe Seite 9). Hier lernt man, welche Fahrstreifenposition in welchen Situationen, abhängig von den örtlichen Gegebenheiten, am Besten gewählt wird.

Wichtig ist dies besonders für ein sicheres Abbiegen – auch linksabbiegen. Dieses Manöver löst bei vielen Menschen Angstzustände aus, mit den praktischen Tipps bekommt man das aber gut hin.



Foto: ADFC/Marcus Gloger

Wichtige Verkehrsregeln

Fahrbahnbenutzung

Eine Grundregel der Straßenverkehrsordnung (StVO) besagt, dass Fahrzeuge die Fahrbahn benutzen *müssen* (§2, Absatz 1). Auch das Fahrrad ist ein Fahrzeug, deswegen gilt diese Regel zunächst grundsätzlich auch für Radfahrende. Gehwege sind tabu. Lediglich die Anordnung einer Benutzungspflicht mittels Schildes kann das Fahren auf einem Radstreifen oder einem baulich getrennten Radweg erzwingen.

Benutzungspflicht

Seit 1998 darf die Benutzungspflicht nur in begründeten Fällen angeordnet werden – oft sind diese Schilder noch zu Unrecht aufgestellt. Durch eine Musterklage des ADFC Regensburg ändert sich die Situation langsam – Betonung auf langsam – aber stetig.

Die folgenden Schilder ordnen eine Radwegbenutzungspflicht an:



Zu beachten sind hierbei Ausnahmeregelungen (zum Beispiel Schnee und Eis), Anwendbarkeit (muss straßenbegleitend sein) und welche Regeln Fahrradfahrende beachten müssen (zum Beispiel Schrittgeschwindigkeiten unter bestimmten Umständen).

Nebeneinander fahren

Radfahrenden ist es erlaubt nebeneinander zu fahren (§2, Absatz 4, Satz 1), wenn dadurch andere Verkehrsteilnehmer nicht behindert werden. Diese Regel macht Sinn, ist aber vielen Autofahrenden *und* Radfahrenden nicht bekannt.



Foto: Georgien. www.biketeam-radreisen.de

Hier können Ihr E-Bike und Sie auftanken!

7 Tage die Woche durchgehend warme Küche & kühle Getränke auch auf der Terrasse.



79189 Bad Krozingen Ortsteil Hausen a.d.M.
zwischen Kaiserstuhl und Schwarzwald

Das freundliche Fallerhof-Team freut sich auf Ihren Besuch
www.fallerhof.de - Tel: 07633 / 4400

Fallerhof 
Hausen
...FOR BIKERS ...FOR BIKERS ...FOR BIKERS

Fahrradstraßen

Die oben erwähnte Unfallstatistik 2007 hat gezeigt, dass eine Fahrradstraße (in dem Fall Sedanstraße) deutlich gefährlicher sein kann als eine viel befahrene Straße (zum Beispiel Habsburgerstraße vor dem Umbau, wo es praktisch keine Radverkehrsanlagen gab. Als die Radfahrenden noch auf der Habsburgerstraße ohne Radwege unterwegs waren

mag das für den einen oder die andere eine unangenehme Situation gewesen sein - in der Unfallstatistik macht es sich aber positiv bemerkbar, während die enge Sedanstraße und die gefährliche Türzone immer wieder auch zu schweren Unfällen führt.



Radkurse

Die Radkurse des ADFC Freiburg lehnen sich an das Konzept der League Of American Bicyclists (LAB) aus der USA an. Die Kurse umfassen neun Stunden, wobei drei Stunden Theorie enthalten sind, um anhand anschaulicher Unterlagen, Videobeispielen und Diskussionen über vielfältige Verkehrssituationen die Praxis vorzubereiten.

Die Praxis geht mit Parkplatzübungen los, wo wir vor allem verschiedene Sicherheitsmanöver und richtiges Bremsen üben. Dann geht es in ruhigen Wohngebieten daran, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Einiges wird gewöhnungsbedürftig sein, aber bei wenig Autoverkehr lassen sich Sachen üben, die in Fleisch und Blut über gehen sollen.

Später geht es dann auf größere Straßen – dort stellen wir fest, dass das Gelernte auch dort funktioniert und wir selbstbewusster, sicherer am Verkehr teil haben und uns dabei wohler fühlen.

Ein kleiner Theorie „Test“, der die wichtigen Punkte noch einmal eindrücklich darstellt, rundet das Programm ab.

Die Kurse sind für minimal drei bis maximal sechs Leute gedacht um eine intensive Betreuung zu gewährleisten. Er umfasst etwa neun volle Zeitstunden (etwas variierend je nach Teilnehmerzahl -neun Stunden bei voller Teilnehmerzahl) und findet auf den Straßen in Freiburg oder bei Anfrage und genügend Interesse in eurer Wunschgemeinde statt.

Die Kurse kosten 40 Euro für ADFC Mitglieder, 60 Euro für Nichtmitglieder. Wer eine ADFC Neumitgliedschaft beantragt, bekommt den Kurs für 20 Euro.

Allgemein

Wer kennt nicht die Schattenseiten unseres motorisierten Alltags: Verstopfte Innenstädte und genervte Pendler, die in vollen Bussen oder im Stau stehenden Autos ihr Ziel erreichen wollen. Aber dann sind da noch jene Pendler, die entspannt und erfrischt in den Arbeitstag an Schreibtisch, Werkbank oder Ladentheke starten. Denn für immer mehr Arbeitnehmer ist die Alternative auf dem Weg zur Arbeit schlicht und einfach das Fahrrad.

Zeit ist knapp in unserem hektischen Alltag. Mit dem Fahrrad kommen Sie meistens genauso schnell zur Arbeit wie mit dem Auto – und Sie sparen sich die Parkplatzsuche und den Weg ins Fitness-Studio.

Schon kurze Wegstrecken, regelmäßig mit dem Fahrrad zurückgelegt, sind ein wertvoller Beitrag für das eigene Wohlbefinden und die eigene Fitness. Radfahren schützt sogar vor ernstesten Erkrankungen. Und ganz nebenbei entlasten Sie unsere Städte vom motorisierten Verkehr und schonen die Umwelt. Darum per Rad!

Entspannte Alltagswege

Vor allem in der Freizeit sind Menschen gerne mit dem Rad unterwegs. Knapp 370 Kilometer pro Jahr fährt der Deutsche im Durchschnitt. Machen Sie mehr daraus – nicht nur im Urlaub, auch im Alltag.

Die Wege und Arten der Fahrradnutzung auf alltäglichen Strecken sind vielfältig – und Sie sollten diese ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden: Fahren Sie schnell oder langsam, täglich oder dreimal die Woche. Nicht das „Wie“ ist das Ziel, sondern der sprichwörtliche „Weg“.

Ob es im Beruf auf formelle Kleidung ankommt, die Entfernung klein oder groß ist, ob Sie nun dabei mehrere Stationen ansteuern oder Ihre Kinder auf dem Weg zur Schule mit dem Rad begleiten – mit etwas Kreativität und Fantasie finden Sie Möglichkeiten, das Fahrrad in Ihren Alltag einzubauen. Tipps und Hilfestellung finden Sie auf den nächsten Seiten.

Mit dem Rad zur Arbeit

Mäßig, aber regelmäßig ist das Motto der bundesweiten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Seit mehr als 15 Jahren motivieren ADFC und die Gesundheitskasse AOK Arbeitnehmer, mit dem Rad zum Job zu fahren und so mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Denn regelmäßige Bewegung macht Spaß, hält fit und ist gesund.

So funktioniert's: Auf www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de anmelden und dann zwischen dem 1. Mai und dem 31. August an möglichst vielen Tagen, mindestens aber an 20, mit dem Rad zur Arbeit fahren. Ihre

Rad-Tage tragen Teilnehmer in einen Aktionskalender ein – den gibt es online auf der Aktionsseite oder als Papierversion bei der AOK vor Ort. Auch Teilstrecken zählen, wenn zum Beispiel Fernpendler auf ihrem Arbeitsweg das Rad nutzen, um zum nächstgelegenen Bahnhof zu fahren. Unter allen Teilnehmern, die die 20 Tage schaffen, werden viele Sachpreise verlost. Tipps für Teilnehmer und mehr finden Sie auch auf www.adfc.de/rad-zur-arbeit.

So unterstützt Sie der ADFC

Der ADFC ist ein bundesweit aktiver, gemeinnütziger Verein, der sich vor Ort und im Bund für die Interessen aller Radfahrer einsetzt. Er ist in 16 Bundesländern und mehr als 450 Orten deutschlandweit mit Infoläden und Geschäftsstellen vertreten. Vor Ort stehen Ihnen ehrenamtlich aktive ADFC-Mitglieder mit Rat und Tat zur Seite und bieten Technikkurse, Selbsthilfe-Werkstätten, Radfahrschulen, Radtouren und vieles mehr an.

Wer für den Radverkehr politisch aktiv sein und kommunalpolitisch mitmischen will, der hat in lokalen Arbeitsgruppen die Chance, Alltagswege in der eigenen Stadt fahrradfreundlicher mitzugestalten. Für Reisefreudige gibt es groß angelegte Radreisemessen, spannende Diavorträge und organisierte Radreisen.

Als ADFC-Mitglied genießen Sie weitere Vorteile, wie die ADFC-Pannenhilfe, die kostenlose Fahrradmitnahme in Fernbussen, Rabatte bei Mieträdern und Carsharing, günstigen Ökostrom, Versicherungen oder das kostenlose Abo des ADFC-Magazins „Radwelt“.



RADieschen&Co.

...der Fahrradladen im Vauban...

Neu im Programm !

STEVENS
B I K E S

Allround - Pedelec - Sport



Marie-Curie-Str.1 | 79100 Freiburg | 0761 40 144 35 | www.radieschen-co.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 - 13:00 & 14:30 - 18:30Uhr; Sa. 10:00 - 16:00Uhr

Rauf aufs Rad

Bewegung ist die beste Medizin, weiß der Volksmund. Gesundheitsexperten sehen in der täglichen Radnutzung sogar auf kurzen Strecken eine Fitness-Lösung für Jedermann, jederzeit einsetzbar. Radfahren ist ein moderates Ausdauertraining und auch von Sportmuffeln einfach zu schaffen.

Mediziner schätzen Bewegungsmangel nach dem Rauchen als zweithöchsten Risikofaktor ein. Tägliches Radfahren kann zur Prävention gegen viele Zivilisationskrankheiten eingesetzt werden – je länger man im Sattel bleibt, desto besser.

Ein Beispiel: Regelmäßige körperliche Aktivität verringert etwa das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20fache. Selbst Rückenschmerzen lassen sich bekämpfen, wenn Fahrer die optimale Sitzhaltung mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper einnehmen.

Fitter mit Fahrrad

Regelmäßiges Radfahren fördert Gesundheit und Lebensqualität – und das in jedem Alter. Sie müssen dazu ja nicht gleich ein strenges Trainingsprogramm aus Ihrem Arbeitsweg machen. Einen Effekt spüren Sie schon nach ein paar Tagen auf dem Rad: Sie werden entspannter sein – und können leichter mit Anforderungen im Beruf oder Termindruck umgehen. Und das ist gesund, weil auch eine falsche Art der Stressbewältigung zu chronischen Krankheiten führen kann. Auf dem Rad können Sie Stress abbauen – und bekommen an der frischen Luft den Kopf wieder frei.

Dreimal pro Woche mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, um fit zu bleiben.

Schritt für Schritt können Sie Dauer und Tempo Ihres persönlichen Alltagsstrainings erhöhen. Planen Sie dafür einige Wochen ein.

Wer nur unregelmäßig kurze Strecken fährt, wird auch nur eine geringe Wirkung für seine Gesundheit und Fitness verbuchen können. Täglich 30 Minuten körperliche Bewegung im Alltag sollten Minimum sein. Sie können diese Basisempfehlung aufteilen – etwa in je eine Viertelstunde täglichen Weg in die Firma und zurück.

Auch für ungeübte Radfahrer ist eine regelmäßige Fahrtdauer von einer halben Stunde kein Problem. Erst ab dieser Belastungsdauer setzen Fettverbrennung und Senkung des Blutfettspiegels ein. Bei Strecken zwischen zehn und 15 Kilometern bekommen auch Einsteiger normalerweise keinen Muskelkater.

Überschreiten Sie Ihre Leistungsgrenzen nicht und machen Sie Pausen, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Zu beachten sind auch bereits

vorhandene Beschwerden wie etwa Rückenprobleme – hier sollten Sie eine aufrechte Sitzposition für Ihren täglichen Radweg wählen.

Leicht essen – entspannt radeln

Ihre Essgewohnheiten müssen Sie nicht umstellen, wenn Sie sich für einen regelmäßigen Arbeitsweg mit dem Rad entscheiden. Die folgenden Tipps können aber hilfreich sein: Bevor Sie in den Sattel steigen, sollten Sie nicht zu viel und nicht zu schwer essen. Kohlenhydrate kommen Ihrem Energiespeicher zugute. Kleine Mahlzeiten vor und nach dem Arbeitsradweg sind etwa Brote, Müsli- oder Energieriegel, die sie bequem in der Fahrradtasche transportieren können. Mittags können Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse, aber wenig Fleisch, auf dem Speiseplan stehen.

Wer längere Touren fährt und dabei ins Schwitzen kommt, sollte ausreichend trinken. Gut geeignet sind Mineralwasser und Mineralwasser mit Fruchtsäften gemischt. Auch schwarzer Tee mit Zitrone und Früchtetees sind bewährte Durstlöcher.

Fliegender Wechsel

Sie fahren mit dem Rad zur Arbeit und möchten sich, an Ihrer Arbeitsstelle angekommen, frisch machen und die Kleider wechseln? Eine Dusche in der Firma ist nicht zwingend erforderlich, meist reicht es aus, sich am Waschbecken ein wenig zu erfrischen. Praktisch ist, wenn Sie Handtuch und Deo vor Ort aufbewahren können. Neben dem Waschbecken sollte auch eine Umkleidemöglichkeit in der Firma vorhanden sein. Falls nicht, regen Sie diese an. Entsprechende Räumlichkeiten lassen sich leicht herrichten.

Praktisch ist es, wenn Sie eine oder sogar mehrere Bürogarnituren in einem hohen Schrank aufhängen können. Denken Sie daran, dass Sie

FAHRRAD ECKE OBERAU

Kartäuser Straße 38
79102 Freiburg
Tel: 0761-1209942



OFFEN:
Mo – Fr: 09.00 – 13.30
 14.30 – 18.00
Sa: 09.30 – 13.00

Besuchen Sie uns im Internet:
www.fahrrad-ecke-oberau.de

in der kalten Jahreszeit ein bisschen mehr Platz im Schrank brauchen – wenn Sie die Möglichkeit haben, wählen Sie lieber einen größeren Spind.

Fahrradparken

Wer den Weg zur Arbeit mit dem Rad zurücklegt, muss es diebstahlsicher und möglichst witterungsgeschützt abstellen können. Vielerorts fehlen aber solche Abstellmöglichkeiten in ausreichender Zahl.

Grundsätzlich gibt es für Fahrräder keine Parkverbote. Sie können Ihr Rad auch am Straßenrand, in verkehrsberuhigten Bereichen, Fußgängerzonen, auf Plätzen oder Gehwegen abstellen, wenn dabei keine Fußgänger und Rollstuhlfahrer behindert oder Rettungswege versperrt werden.

Praktischer ist es aber, wenn Ihr Arbeitgeber geeignete Fahrradstände in unmittelbarer Nähe Ihres Arbeitsortes zur Verfügung stellt. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber, die zuständige Kommune oder das örtliche Verkehrsunternehmen auf Verbesserungsmöglichkeiten bei den Abstellanlagen an. Der ADFC vor Ort unterstützt Sie gerne mit Rat und Tat.

Schlösser

Auch das beste Schloss schützt Ihr Rad nicht davor, einfach weggetragen zu werden. Nur ein provisorisches Hilfsmittel sind deshalb Rahmenschlösser, die ringförmig zwischen die Speichen greifen. Besseren Schutz bieten Bügelschlösser (mit zum Rad passender Halterung). Der Bügel sollte mindestens 300 Millimeter lang und über 120 Millimeter breit sein, um Vorderrad und Rahmen bequem auch an Laternenmasten anschließen zu können. Fast ebenso sicher sind Panzerkabelschlösser, die zwar beim Anschließen biegsam, beim Transport allerdings recht sperrig sind. Für den Diebstahlschutz eignen sich auch die praktischen Faltschlösser oder Kettenschlösser. Die flexiblen, aufrollbaren Spiralkabelschlösser bieten keinen nennenswerten Schutz.

Faustregel: Ein gutes Schloss sollte dem Besitzer fünf bis zehn Prozent des Fahrrad-Neupreises wert sein sollte.

Routenwahl

Alltagsrouten durch Neben- und Wohnstraßen, durch freigegebene Grünanlagen oder vorbei an Flüssen bieten Ihnen mehr Entspannung als Fahrten auf Hauptverkehrsadern. Manchmal sind die ruhigen Umwege sogar schneller, wenn sie etwa Ampeln umgehen. Nehmen Sie anfangs ruhig einen Stadtplan zur Hand, um sich einen Überblick über das Wegenetz Ihrer Stadt zu verschaffen. Haben Sie Ihren Weg auf



Foto: ADFC/Norgand Schwarzlose

Papier oder Display gefunden, überprüfen Sie ihn auf seine Praxistauglichkeit.

Testen Sie auch Alternativrouten und bauen sich ein Wegenetz aus verschiedenen Strecken auf, die zum eigenen Fahrstil, zu Ihrer Kondition und zur jahreszeitgemäßen Witterung passen. Variieren Sie zum Beispiel Hin- und Rückweg, beziehen Sie Steigungen und Gefälle als sportliche Herausforderungen oder wohltuende Belohnungen in Ihren Weg mit ein. Wenn Sie zu unterschiedlichen Zeiten fahren, dann erkunden Sie mögliche Schleichwege, um stressigen Berufsverkehr im Stadtkern zu vermeiden.

Der ADFC vor Ort kann bei der individuellen Routenplanung helfen. In einigen Städten gibt es zudem ADFC-Radfahrer-Stadtpläne, die fahrdfreundliche Strecken hervorheben.

Sicherheit im Verkehr

Radfahren ist an sich ungefährlich. Wer aber im täglichen Berufsverkehr mit dem Fahrrad unterwegs sein will, sollte sich bestimmter Risiken bewusst sein. Viele vorhandene Radwege sind nicht ideal angelegt oder zu schmal. Hindernisse oder Fußgänger tauchen manchmal plötzlich hinter Hecken oder parkenden Autos auf. Und auch in Ausfahrten, an Kreuzungen oder Einmündungen können Gefahren lauern. Radfahrer müssen also stets aufmerksam und vorsichtig unterwegs sein.

Zudem kann das eigene Fahrrad zum Risiko werden, wenn beispielsweise Bremsen schlecht gewartet oder Bauteile locker sind. Überprüfen Sie Ihr Fahrrad deshalb regelmäßig. Neben technischen Mängeln kann auch Leichtsinn (Alkoholeinfluss, Fahren ohne Licht und auf dem Gehweg) mitunter zu Unfällen führen, bei denen Radfahrer dann schnell als Hauptschuldige dastehen.

Verhalten im Verkehr

Radfahrer trifft...

... Fußgänger: Auf schmalen Rad- und Gehwegs-Kombinationen oder in belebten Geschäftsstraßen kommen sich Fußgänger und Radfahrer mitunter sehr nahe. Nähern Sie sich auf dem Rad einem Fußgänger, sollten Sie ihn schon aus einigen Metern Entfernung durch freundliches Klingeln warnen. Kein oder zu spätes klingeln kann Fußgänger erschrecken und unbedachte Reaktionen hervorrufen. Bleiben Sie bremsbereit und überholen erst, wenn Sie sicher sind, dass man Sie bemerkt hat. Fahren Sie langsam und mit einem Meter Sicherheitsabstand an den Fußgängern vorbei. Besondere Vorsicht ist bei kleinen Kindern oder Inline-Skatern, die auf Radwegen unterwegs sind, geboten.

... Kraftfahrzeuge: Beim Fahren auf der Fahrbahn sollten sich Radfahrer umsichtig und insbesondere vorhersehbar für Autofahrer verhalten. Beispiel Linksabbieger: Hier sollte der Radfahrer vor dem Einordnen zuerst nach hinten blicken und eindeutige Handzeichen geben. Eine geradlinige Fahrweise mit ausreichendem Abstand zu parkenden Autos oder dem Bordstein schafft Sicherheit.

Rechts-Abbiege-Unfälle und Toter Winkel: Abbiege-Unfälle sind schwerwiegend. Im Toten Winkel eines Lkw sind Radfahrer für den Fahrer nicht zu sehen. Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher: Halten Sie Abstand von abbiegenden Lkw und Blickkontakt zum Fahrer. Fahren Sie aufmerksam und vorausschauend!

Rad fahrende Kinder – Vorbild sein

Bewegung ist auch für Kinder wichtig. Seien Sie auf dem Weg zur Arbeit Vorbild und motivieren Sie Ihr Kind, für den Schulweg das Rad zu nehmen. Fit für den Straßenverkehr sind die meisten Kinder ab ungefähr acht Jahren, dann sind Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Gefahrenbewusstsein weit genug ausgeprägt, um alleine einfache und eingeübte Wege zurückzulegen. Wenn Sie Ihr Kind nicht alleine fahren lassen wollen, begleiten Sie es auf dem Schulweg mit dem Rad.

Das richtige Kinderfahrrad zu finden ist oft nicht einfach. Legen Sie beim Kauf dieselben technischen Maßstäbe an wie für Ihr eigenes Rad. Fahrräder, mit denen Kinder am Straßenverkehr teilnehmen, müssen auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein. Handbremsen sollten zusätzlich zur Rücktrittbremse stets vorhanden sein. Wichtig: Handbremsgriffe müssen so eingestellt werden, dass Kinderhände sie bequem bedienen können. Kaufen Sie im Fachhandel und nehmen Sie Ihr Kind mit. Wichtig sind zudem ein geringes Gewicht, eine unkompliziert zu bedienende Schaltung, ein bequemer und gut zu verstellender Sattel und rutschfeste Pedale. Dicke, weiche oder runde

Lenkerenden vermeiden Verletzungen bei Stürzen. Weitere Infos finden Sie auf www.adfc.de/kinder.

Kinder bis zu sechs Jahren dürfen im Kindersitz oder in Anhängern transportiert werden. Voraussetzung: Sie können sicher sitzen. Sitzgurte oder -bügel sind in jedem Fall sinnvoll. Achten Sie darauf, dass Kinderfüße nicht in die Speichen kommen können. Mehr als 22 Kilo sollten die kleinen Passagiere auf dem hinteren Sitz nicht wiegen – und maximal 15 Kilo, wenn sie auf einem Kindersitz vor dem Fahrer mitfahren. In dieser Sitzposition können sich Eltern und Kind während der Fahrt unterhalten. Allerdings können Kinder dort durch den Fahrtwind leichter frieren, was sich aber durch einen speziellen Windschild verhindern lässt. Ein Kindersitz vor dem Lenker ist nicht zu empfehlen.

Noch sicherer und windgeschützter reisen die Kleinen in speziellen Anhängern, die bis zu zwei Sitzplätze bieten. Ein niedriger Schwerpunkt, gleichmäßige Beladung – ein einzelnes Kind sollte in der Mitte sitzen – und ein breiter Radstand erschweren ein Umkippen.

extratour FREUDE AM RAD



E-Bikes
der Marken
Centurion, Trek,
RIESE & MÜLLER
und Gudereit

Schwabentorring 12 ++ 79098 Freiburg
Tel. 0761 – 286 733 ++ info@extratour-freiburg.de
www.extratour-freiburg.de

extratour
Freude am Rad

Das verkehrssichere Fahrrad

Zugelassene Reflektoren und Leuchten sind am Prüfzeichen zu erkennen
Beispiel: $\cup\cup\cup$ K 12345





Mein Rad? Gibt mir die Firma!

2019 mit neuen
Steuervorteilen.
www.jobrad.org

Bis zu 40% günstiger mit Dienstrad-Leasing

**JobRad macht aus Fahrrädern und E-Bikes Diensträder.
Sie gewinnen Komfort und schonen den Geldbeutel.**

Ihre Firma least für Sie das JobRad. Sie fahren es, wann immer Sie wollen: Zur Arbeit, im Alltag, in den Ferien oder beim Sport.



Bis zu 40% Ersparnis gegenüber Direktkauf



Versicherung und Mobilitätsgarantie inklusive



Individuelles Wunschrad – alle Marken & Typen



Karma-Punkte für Fitness und die Umwelt

JOBRAD

Kinder- und Elternrad können auch mit einer Tandemdeichsel wie der „FollowMe“-Kupplung verbunden werden. Das Kind muss dann wissen, dass es nicht selbstständig bremsen darf.

Die nachhaltigste, aber auch teuerste, Variante für Kinder ab sechs Jahren sind ein spezielles Tandem für große und kleine Mitfahrer oder ein Lastenrad.

Tipps für den Fahrradkauf

Für den Fahrradkauf wenden Sie sich am besten an einen Fachhändler. Eine fachkundige Beratung stellt sicher, dass Sie ein Fahrrad bekommen, das zu Ihren Bedürfnissen passt. Zudem bietet der Fachhandel auch nach dem Kauf weiteren Service. Wenn Sie sich für ein Pedelec interessieren, ist es besonders wichtig, einen kompetenten Ansprechpartner zu haben. Am besten sucht man das Geschäft außerhalb der Stoßzeiten auf, um eine ausführliche Beratung zu erhalten. Samstags im Frühling sind Fahrradgeschäfte meist überfüllt.

Machen Sie sich klar, wofür Sie das Rad benutzen wollen und wie viel es kosten darf. Dann kann der Händler zielgerichtet passende Modelle vorschlagen, die Sie ausführlich Probefahren sollten.

Planen Sie auch Fahrradtasche, Luftpumpe und anderes Zubehör im Budget ein. Sparen Sie nicht am Schloss, denn mit einem hochwertigen Schloss machen Sie Dieben das Leben schwer und stellen sicher, dass Sie lange Freude an Ihrem Rad haben.

Technik: Beraten und gerüstet

Für den Alltagseinsatz haben sich vor allem Fahrräder mit Nabenschaltung und Nabendynamo bewährt. Sie sind wartungsarm und zuverlässig. LED-Beleuchtung ist mittlerweile Stand der Technik und liefert lange Zeit viel Licht.

Schutzbleche halten bei Regen die Kleidung sauber, ein Gepäckträger nimmt die Gepäcktaschen auf dem Weg zur Arbeit oder zum Supermarkt auf.

Federgabeln versprechen zwar Komfort, doch funktionieren sie oft nur im Neuzustand gut und sind sehr schwer. Komfortabler rollt es sich meist mit starrer Gabel und breiten Reifen. Achten Sie darauf, dass die montierten Reifen eine Pannenschutzeinlage haben, denn diese schützen vor Pannen und machen das Radfahren im Alltag noch sorgloser.

Das passende Fahrrad

Die typischen Alltagsräder

Als Cityrad wird beworben, was einen bequemen, tiefen Durchstieg mit Einrohrrahmen hat. Charakteristisch ist die aufrechte Sitzposition für komfortables Fahren und einen guten Überblick im Verkehr. Sie sind wartungsarm und einfach zu bedienen.

Das Trekkingrad ist das meist verbreitete Fahrradmodell in Deutschland und für viele Nutzer ein gelungener Kompromiss. Diese Räder eignen sich sowohl für den Stadtverkehr als auch für Touren oder Radreisen.

Hollandräder sind seit Jahrzehnten eine feste Größe auf dem Fahrradmarkt. Für manche sind die Klassiker schlicht ein Stück Lebensgefühl, andere schätzen ihre hohe Alltagstauglichkeit vor allem im Flachland.

Reiseräder

Reiseräder sind darauf ausgelegt, viel Gepäck tragen zu können und möglichst robust zu sein. Rahmen, Laufräder und Komponenten sind daher entsprechend stabil. Ist an dem Reiserad eine Lichtanlage montiert, kann es problemlos im Alltag genutzt werden. Da es aber sehr hochwertig ist, sollte großes Augenmerk auf den Diebstahlschutz gelegt werden.

Falträder

Falträder sind vor allem für Pendler, die Bus und Bahn nutzen, sehr gut geeignet. Zusammengeklappt können sie kostenlos transportiert werden, da sie als Gepäckstück gelten. Sie können ebenso wie herkömmliche Räder Taschen transportieren und eignen sich daher bestens für die Fahrt von der Haustür zum Bahnhof und von dort ins Büro.



Zweirad

Nübling

Inh. Andreas Tym

Ihr Fachhändler mit Herz berät Sie gerne!

Rudolf-Dieselstraße 9 · 79211 Denzlingen

Telefon: 07666 / 5078 · Telefax: 07666 / 8178

E-Mail: info@zweirad-nuebling.de · www.zweirad-nuebling.de

Die passende Fahrradgröße

Ein Rahmen mit den falschen Maßen kann genauso wie ein falscher Sattel zu Rückenproblemen führen. Die Rahmenhöhe (Mitte Tretlager – Oberkante Sattelrohr) ist nur für das Einstellen der Sitzhöhe wichtig. Wichtiger ist die Rahmenlänge (Abstand Sattel – Griffposition). Ein zu kurzer Rahmen zwingt zu einem runden Rücken, gestreckten Armen und dazu, den Kopf in den Nacken zu legen. Die passende Rahmenlänge ermöglicht bei geneigter Sitzposition die Streckung der Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form. Nur so kann die Rückenmuskulatur den Oberkörper halten und den Druck auf die Hände und Arme verringern. Das Einstellen der korrekten Sitzhöhe ist Voraussetzung für ermüdungsfreies Fahren. Eine zu niedrige Sattelleinstellung ist kraftraubend und führt zu Knieproblemen. Als Maß gilt, wenn man bei gestrecktem Bein mit der Ferse die unten stehende Pedale erreicht. Diese Einstellung sollte individuell nur nach oben korrigiert werden. Je nach Tretlagerhöhe und Rahmengeometrie wird man bei korrekter Sattelhöhe, wenn überhaupt, nur mit den Fußspitzen den Boden erreichen.

Gesunde Sitzhaltung

Auf welchem Rad sitzt man wie?

Trekkingräder, Mountainbikes, Reise- und Rennräder weisen eine mehr oder weniger geneigte Sitzposition auf. Sie ermöglicht bei ausreichendem Abstand zwischen Sattel und Lenker die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Dadurch werden Hände und Arme entlastet. Der Kopf muss nicht in den Nacken gelegt werden.

Die Arme sollten leicht angewinkelt sein, um Fahrbahnstöße abfedern zu können. Gestreckte Arme leiten die Stöße in die Handgelenke und Schultern und das führt zu Verkrampfungen.

Lenker und Sattel

Lenkerform und Sitzposition sollen aufeinander abgestimmt sein. Je flacher und gestreckter die Sitzhaltung, desto gerader darf der Lenker sein. Vorhandene Lenkergriffe lassen sich gegen ergonomisch geformte Modelle austauschen, die dafür sorgen, dass das Handgelenk nicht abknickt. Die Lenkerbreite sollte in etwa der Schulterbreite entsprechen. Zu breite Lenker sind im Alltag oft sperrig und unbequem. Zu hoch eingestellte Lenker blockieren die Balance des Rückens und das Fahrrad lässt sich nur mit erhobenen Armen schieben. Die aufrechte Sitzposition erfordert einen tiefen Lenker, der nahe am Körper ist.

Die Breite des Sattels richtet sich nach dem Abstand der Sitzknochen und der Sitzposition. Die Sitzknochen sollten auf dem am besten gepolsterten Teil des Sattels ruhen.

Bei sportlich-geneigter Sitzhaltung sollte der Sattel schmäler als bei aufrechter Haltung sein. Eine weiche Polsterung scheint zunächst bequem, ist aber auf längeren Strecken oft schmerzvoll, weil ständig Druck auf dem Gesäß lastet. Eine feste Satteldecke ist auf Dauer wesentlich komfortabler, da sie während der Tretbewegung eine Gesäßseite besser entlastet.

Beleuchtung

Strahlend durch die Nacht

Eine Beleuchtung am Fahrrad ist vorgeschrieben. Dazu gehören Scheinwerfer und Rückleuchte, aber auch Reflektoren. Mittlerweile ist es nicht mehr zwingend nötig, die Beleuchtung mit Dynamo zu betreiben, auch batteriebetriebene Leuchten mit einer Zulassung vom

BERGAUFFAHREN ?

MIT E-BIKE REINE EINSTELLUNGSSACHE



HILD RADWELT

Engesserstr. 9
79108 Freiburg
Fon 07 61 - 28 29 50
www.hild-radwelt.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.00 - 16.00 Uhr



Kraftfahrt-Bundesamt (Wellenlinie, K, Prüfnummer auf dem Gehäuse) sind erlaubt. An den Pedalen müssen in beide Richtungen gelbe Reflektoren angebracht sein. Hinzu kommt ein weißer Frontreflektor, der auch im Scheinwerfer integriert sein kann, sowie ein großer roter Reflektor, der meist im Rücklicht integriert ist, sowie ein weiterer kleiner roter Rückstrahler. Für Laufräder gilt: Entweder zwei gelbe Speichenreflektoren im Vorder- und Hinterrad oder ein Reflexstreifen auf der Reifenflanke oder Speichenclips an allen Speichen.

Reifen

Faktor Fahrfreude...

... und die steht und fällt mit dem Luftdruck. Ist er zu niedrig, wird das Fahren anstrengend und die Reifenflanke nimmt schnell Schaden, weil sie stark verformt wird. Auf der Reifenflanke sind Mindest- und Maximalluftdruck abzulesen, daran sollte man sich halten. Platte Reifen gehören dank Reifenmodellen mit integriertem Pannenschutz weitgehend der Vergangenheit an. Sie sind zwar schwerer als herkömmliche Reifen, doch haben Scherben und andere spitze Gegenstände kaum noch eine Chance, den Schlauch zu beschädigen. Wer den Fahrkomfort erhöhen möchte, kann breitere Reifen als üblich montieren und sie mit einem Luftdruck nahe der Minimalgrenze fahren. So schlucken sie kleine Unebenheiten komplett und dämpfen gröbere Stöße wirkungsvoll ab, ohne dabei schwer zu laufen. Allerdings müssen die Reifen auch unter die Schutzbleche passen.




fahrradspezialitaeten.com
KONSTANZ + FREIBURG

 Betreiber von
TINK Konstanz

Für jeden Typ den passenden Typ

Liegeräder | Dreiräder | Lastenräder | Tandem



Kleidung auf dem Rad

Was zieh´ ich heute an?

Jeder sollte auch auf dem Fahrrad das tragen, was ihm am angenehmsten erscheint. Bei Wegen bis zu fünf Kilometern oder Fahrzeiten bis zu 30 Minuten, ist ganz normale Arbeitskleidung völlig ausreichend. Der Radfahrspaß kann aber schnell leiden, wenn man friert oder nass wird – oder wenn man sich in seinem Raddress nicht wohl fühlt. Wer also längere Wege zurücklegt und regelmäßig, auch bei schlechtem Wetter, mit dem Rad in die Firma fährt oder besonders empfindliche Bürokleidung trägt, der kann mit dem Kauf spezieller, nicht immer billiger Fahrradkleidung die Alltagskleider schonen – und so auf Dauer Geld sparen. Einige Tipps für geeignete Radbekleidung und effektiven Regenschutz haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.

Regenschutz

Ein Segen bei Regen

Ein Regenponcho oder -cape ist leicht zu verstauen und atmungsaktiv, schützt aber nicht vor Spritzwasser von unten. Und manch ein Nutzer fühlt sich damit vor allem bei starkem Wind behindert.

Regenanzüge aus einfachem Plastik oder beschichtetem Nylongewebe sind regendicht, aber man schwitzt beim Fahren. Besser sind Regenanzüge, für die wasserdichte, aber -dampfdurchlässige Membranen verarbeitet werden. Kleidung, die absolut wasserdicht und dampfdurchlässig ist den perfekten atmungsaktiven Regenschutz also – gibt es noch nicht. Wichtiger als das Gewebe ist deshalb der atmungsaktive Schnitt mit regulierbaren, regengeschützten Be- und Entlüftungsöffnungen. Weil die Füße bei Nässe schnell kalt werden, sind wasserdichte Gamaschen oder Überschuhe bei schlechtem Wetter sinnvoll. Achten Sie auf abschließende Bündchen am Bein.

Helle Kleidung in auffälligen Farben erhöht die Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Kleidung aus Baumwolle gibt aufgesaugten Schweiß nur sehr schwer wieder ab, daher ist sie bei langen Fahrten eher ungeeignet. Kunstfasern fangen zwar schneller an zu riechen, trocknen aber sehr rasch nach dem Auswaschen. Regenkleidung gehört zu jeder Jahreszeit in die Fahrradtasche.

Gute Radjacken haben unter anderem einen verlängerten Rücken, vorgeformte Ellenbogen, eine Kapuze und rutschfeste Bündchen. Zum Schutz vor Nässe sollten die Nähte verklebt und Taschen sowie Reißverschlüsse mit überlappenden Abdeckleisten versehen sein.

Hosen und Shirts sollten in jeder Fahrposition gut passen und bequem sein – vor allem Beinkleider dürfen im Sitzbereich nicht zum

Wundreiben führen. Hosenbeine dürfen nicht in die Kette und weite Röcke nicht in die Speichen geraten. Immer mehr Hosen und Hemden kombinieren den Freizeitcharakter mit praktischen Details wie abnehmbaren Hosenteilen oder Ärmeln, Innenslips mit Sitzpolstern oder kleinen Taschen.

Neben winddichten Mützen, die auch unter Helmen getragen werden können, bieten sich sogenannte Schlauchtücher aus Mikrofaser als Allround-Kopfbedeckungen an. Diese textilen Verwandlungskünstler sind je nachdem, wie man sie dreht und wendet entweder Mütze, Stirnband, Sturmhaube oder Kopftuch.

Oft reichen dünne, wasserabweisende Handschuhe aus. Jenseits des Gefrierpunktes jedoch brauchen die Handwärmer zusätzlich ein isolierendes Futter. Wichtig ist, dass die Beweglichkeit der Hände erhalten bleibt und es keine Probleme beim Bremsen oder Schalten gibt.

Ihre Schuhe sollten eine feste Sohle haben – ein Paar fester Allround-Schuhe reicht eigentlich aus. Für längere Fahrten haben sich Klickpedale und Schuhe mit passender Bindung bewährt.

Kleine Helferlein

Gegen Insekten oder tränende Augen hilft eine Radsport-Brille mit klaren Gläsern. Bei Feuchtigkeit oder Kälte sind Brillen aber eher problematisch, da Niederschlag oder Atemluft die Sicht trüben können – in dem Fall sollte immer ein Tuch griffbereit sein, um die Gläser zu säubern. Nächtlicher Blendung durch entgegenkommende Autos kann man mit einer Schirmmütze oder einem Helmschild die Spitze nehmen: Man senkt den Blick soweit, dass der Blender gerade hinter dem Mützenschild verschwindet. Genauso gut funktioniert das mit der Sonne, besonders, wenn sie tief steht.

Geraten Hosenbeine in die Kette, ist das nicht nur unschön, sondern auch gefährlich. Hosenbänder mit Klettverschluss sind eine praktische Lösung, edlere Ausführungen decken die Hose im Bereich der Kette großflächig ab. Klassische Metallklammern, um die Beine schnappende Blechbänder in Reflex-Umhüllung oder simple Wäscheklammern funktionieren ebenfalls gut.

Packtaschen fürs Rad

Das Material von Packtaschen sollte wasserdicht und scheuerfest sein. Gegen Regen helfen großzügig geschnittene Deckelklappen, Roll- oder Wickelverschlüsse. Schnallen sollten robust angebracht und auch mit kalten Fingern gut bedienbar sein. Jeder Fahrradfahrer ist nach dem Ende seiner Fahrt auch immer Fußgänger. Zur Ausstattung gehören deshalb bequeme Handgriffe und Tragegurte. Sie soll-

ten allerdings keine Chance haben, in die Speichen zu geraten. Der Gurt sollte daher abnehmbar oder in einer Halterung fixierbar sein.

Wer die Tasche an verschiedenen Gepäckträgern benutzt, sollte ein System mit an einer stabilen Schiene schnell verschiebbaren Haken verwenden. Gute Hakensysteme halten die Tasche auch bei Erschütterungen oder starker Schräglage sicher am Gepäckträger und lassen sich dennoch mit nur einem Griff entnehmen.

Einige Hersteller bieten kleinere, elegante Bürotaschen an, die bequem am Gepäckträger angebracht werden können.

Fahrradanhänger

Anhänger gibt es für schwere Lasten (bis zu 160 Kilogramm Zuladung) und als leichte, wendige Modelle für Einkauf oder Gepäck (20 bis 50 Kilogramm).

Wichtig bei der Nutzung von Anhängern sind exzellente Bremsen am Zugfahrrad.

Beladen Sie den Anhänger so, dass er Gewicht auf Deichsel und Kuppelung hat, damit in kritischen Brems-Situationen das Hinterrad belastet wird.

Achten Sie auf eine eigene Beleuchtung.

Einfach praktisch

Minipumpen sind handlich und können so immer mit dabei sein, um schlappe Reifen aufzupumpen. Sie sind Fliegengewichte, die trotzdem bis zu zehn Bar Druck aufbauen können. Allerdings dauert das Pumpen mit den Minis länger als mit herkömmlichen Luftpumpen. Manche Modelle besitzen sogar ein Manometer. Wichtig ist auch hier, dass die Pumpe zum eigenen Ventil passt. Probieren Sie vor dem Kauf aus, ob Sie die Pumpe einwandfrei bedienen können – manchmal sind die Griffe so klein, dass man sie schlecht greifen kann und sich schnell einen Finger einklemmt.

Für einfache Einstellungsarbeiten reichen Minitools, handliche Kombiwerkzeuge, die etwa verschiedene Inbusschlüssel, Schraubendreher und Reifenheber vereinen. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach einem Modell, das die wichtigsten Werkzeuge für Ihr Fahrrad besitzt.

Gummispanner sollte man stets dabei haben: Mit den praktischen Elastikbändern mit Metall- oder Kunststoffhaken kann man große Kartons auf dem Gepäckträger befestigen, langes Transportgut am Oberrohr fest machen, aber auch das Fahrrad im Zug gegen Umfallen sichern. Allerdings sollten sie immer gut vorgespannt sein, denn sich lösende und in die Speichen geratende Spannbänder sind gefährlich oder zumindest ärgerlich.



Foto: ADFC/Marcus Gloger

Fahrradcodierung

Der ADFC bietet an, Fahrräder mit der bundesweit verwendeten EIn-Codierung zu versehen. Dies bedeutet, Name und Adresse des Eigentümers in einer verschlüsselten Form in den Fahrradrahmen mit dieser Codierung einzufräsen und mittels eines Aufklebers zu versiegeln.

Diese Codierung wird gut sichtbar am oberen Ende des Sitzrohres, in dem die Sattelstütze steckt, angebracht. Weitere Voraussetzung ist, dass der Rahmen weder aus besonders dünnen Rohren besteht, wie sie bei hochwertigen Rennrädern zu finden sind, ist oder aus Carbon hergestellt ist. Dann kann alternativ ein Sicherheitsetikett aufgeklebt werden.



Der Code setzt sich zusammen aus dem allgemein bekannten Kennzeichen des Kreises, einem Gemeindeschlüssel, Straßennummer, Hausnummer und Initialen sowie ggfs. einer Jahreszahl. Bsp. FR00007320015RM19 entschlüsselt sich zum Jahr 2019, Eigentümer R.M. und der Adresse Wentzinger Str. 15 in Freiburg.

Wo kann im Raum Freiburg/Breisgau codiert werden? Auf Fahrradmärkten am Stand des ADFC (2-3 im Frühjahr) oder bei der Radstation nach Terminabsprache über die Geschäftsstelle.

Die Codierung kostet 10 € für Mitglieder, 15 € für Nichtmitglieder. Mitzubringen sind neben dem Rad auch Personalausweis und Kaufbeleg.

Weitere Informationen und Links finden sich auf www.adfc-bw.de/dienstleistungen/service/fahrradcodierung/

Fahrräder für Lasten – LastenVelo Freiburg leiht sie dir!

Freiburg Jede zweite Autofahrt ist kürzer als 5 km, perfekte Fahrradstrecken. Mehr als 400 km Radverkehrsnetz machen das Fahrrad zum zweitbeliebtesten Fortbewegungsmittel. Geschätzt werden hier bereits fast 30% aller Verkehrswege per Rad zurückgelegt. Tendenz steigend mit viel Platz nach oben. Zum Beispiel mit Lastentransport per Rad.

Die Initiative LastenVelo Freiburg hat es sich zur Aufgabe gemacht, allen, die Lastenräder nutzen oder mal ausprobieren wollen, dies unkompliziert und kostenfrei zu ermöglichen.

Kostenfrei? Über ein Dutzend Lastenräder, darunter auch einige mit elektrischer Unterstützung, werden finanziert über Crowdfunding, Spendeneinnahmen, Werbeflächen an den Rädern und durch Mittel von Partnern wie den Elektrizitätswerken Schönau, der VAG, dem ADAC und IKEA. Die Räder stehen über die Stadt verteilt bereit und sind rund um die Uhr zugänglich. Die meisten Räder sind dreirädrige Modelle der Marken Christiania und Gustav W. und haben eine große Transportbox zwischen den beiden Vorderrädern. Aber es gibt auch zweirädrige vom Typ Long John der Marke Bullitt, die die Transportbox zwischen Fahrendem und dem Vorderrad haben.

Und so funktioniert's: Nach einmaliger Registrierung kann ein Lastenrad bis zu 72h am Stück reserviert werden. Die Räder sind mit zwei Schlössern gesichert deren Zahlenkombinationen 30 Minuten vor Reservierungsbeginn via Mail übermittelt werden. Nach der Nutzung wird das Rad einfach wieder da geparkt und mit den beiden Schlössern gesichert, wo es auch abgeholt worden ist.

Seit dem Start im Juni 2015 sind viele Lastenräder und Partner hinzugekommen. Natürlich auch Standorte, wie z. B. die sehr gut ausgestattete Fahrradwerkstatt, welche LastenVelo selbst betreibt. Sie ist immer Samstags von 11 bis 15 Uhr offen für alle. Dort bekommt Ihr Hilfe, Rat und Werkzeug zur Reparatur und Wartung Eurer eigenen Räder. Das bietet Euch LastenVelo auf Spendenbasis an. Außerdem lernt Ihr vor Ort die Menschen kennen, die sich in der Initiative LastenVelo engagieren und die sehr offen sind für all jene, die sich ebenfalls einbringen möchten. LastenVelo heißt weitere ehrenamtliche Mithelfer und Mithelferinnen jederzeit willkommen.

Aber jetzt ist der beste Moment, sich direkt unter

www.lastenvelofreiburg.de/

zu registrieren und schon bald eine erste Probefahrt durch Freiburg mit einem Lastenrad zu unternehmen! Viel Spaß mit diesem besonderen Fahrgefühl und dem großen Stauraum!

Radreisen – die Welt aktiv entdecken

Trekkingbike-, MTB-, Rennrad- und E-Bike Reisen

Auf Fahrradreisen ist der Weg das Ziel. Denn wer auf dem Fahrrad reist, wird reich belohnt: „Man ist ganz nah an den Menschen und der Natur dran“, sagt Peter Bär, Geschäftsführer des in Freiburg beheimateten Radreiseveranstalters BIKETEAM-Radreisen. „Auf den Etappen lässt sich unglaublich viel Kultur und vielfältige Naturräume erleben, außerdem gibt es Regionen, die noch wahre Geheimtipps sind.“

Neugierige Entdecker ruhiger Länder: Europas Geheimtipps

Europa bietet eine enorme Bandbreite an Möglichkeiten: Verzaubernde Küstenlandschaften, einsame Bergwelten, grüne Landschaftsrücken und dazwischen vielfältige Kulturlandschaften. Spannende Radreiseziele gibt es zuhauf: Nordziele, wie Norwegen, Schweden oder Schottland, Inselwelten und Küstenlandschaften in Südeuropa aber auch die noch recht unbekannteren Ziele in Osteuropa haben Ihren besonderen Reiz.

Georgien gilt als Land an der Schnittstelle zwischen Europa und Asien. Die ehemalige Sowjetrepublik ist von kontrastreichen Landschaften geprägt: Bergdörfer im Kaukasus, Strände am Schwarzen Meer, geschichtsträchtige Städte mit faszinierenden Bauwerken und eine herzerwärmende Gastfreundschaft.

„Das letzte Geheimnis Europas“ Albanien war bis in die 1990er Jahre jahrzehntelang von der Außenwelt abgeschnitten. Lange Zeit nicht zugänglich, bezaubert Shqipëria, wie Albaner ihr Land nennen, vor allem mit unberührten Landschaften. Vorhanden ist das Unfertige, die in Europa rar gewordene Gelegenheit, kein Tourist, sondern ein Abenteuerer zu sein.

Aber auch die baltischen Länder Estland, Lettland und Litauen vereinen traditionsreiche Kultur mit herrlichen Landschaften. Jede einzelne der Hauptstädte ist beeindruckend: Tallinns verschachtelte Altstadt, Riga mit seinen Jugendstilbauten und Vilnius mit Gebäuden im Barockstil. Auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes stehen sie alle. Weite, dünn besiedelte Ebenen, sanfte Hügelländer, dichte Wälder und zahlreiche Kilometer Küste sind die landschaftlichen Hauptelemente des Baltikums, die vor allem Trekkingradreisende begeistert.

Italien und Portugal: Radfahren und genießen

Weniger unbekannt, aber nicht weniger großartig, sind Italien und Portugal. Sardinien und Sizilien bieten angenehm zu fahrende Küstenstraßen, weite Felder, Anstiege und aufregende Abfahrten. Stille Buchten laden auch auf der Azoren-Radreise immer wieder zum Baden ein. Endlose Hügelketten, von Zypressen und Pinien bekrönt, kilometerlange Olivenhaine - das Herz Italiens, die Toskana, hinterlässt unauslöschliche Eindrücke. Auf der Radreise fahren die Teilnehmer unter

anderem durch Crete, eine durch Erosion geprägte Landschaft südlich von Siena und das Val d'Orcia. Mittelalterliche Städte wie Volterra und San Gimignano veranlassen zum Bummeln. Touristen mit dicken Eistüten in den Händen, begleitet von Gitarrenrhythmen der Straßenmusiker, bis zum Horizont zeigt sich der makellose Himmel – mehr Italien gibt's nicht. Von der ruhigen Sorte zeigen sich Portugals Alentejo und die Algarve, dazu beeindruckt der Naturpark von Rio Formosa mit einem einzigartigen Lagunensystem.

Über den Tellerrand hinaus: Auf zwei Rädern die Welt entdecken

Der Duft der Ferne ist wohlriechend und vielfältig: Vietnam, Sri Lanka, Myanmar, Oman, Südafrika, Madagaskar, Kolumbien, Costa Rica und Kanada – Beispiele für besondere Radreiseziele. Bei über 60 Zielgebieten finden Bergliebhaber, Wüstenfüchse, Steppenwölfe, Genussradler und alle, die gerne auf zwei Rädern unterwegs sind bei BIKETEAM Radreisen definitiv das passende Domizil.

Über den Veranstalter

BIKETEAM-Radreisen hat sich zur Aufgabe gemacht, weltweite Angebote für reiselustige Mountainbiker, Renn- und Trekkingradfahrer zu gestalten. Ob als Rudeltier oder als Individualist, Radreisende erwartet ein breites Spektrum an Gruppen- und Individualreisen. Um die Lebensgrundlage der einheimischen Bevölkerung zu sichern, unterstützt der Freiburger Veranstalter kleine, ortsansässige Partner. BIKETEAM-Radreisen ist TourCert-zertifiziert und engagiert sich für einen nachhaltigen Tourismus.

ADFC-Mitglieder erhalten auf ausgewählte Radreisen einen Rabatt von 25 Euro pro Person.

Weitere Informationen:

www.biketeam-radreisen.de



Radreisen weltweit: Trekkingbike, MTB, Rennrad, E-Bike.

- In Europa individuell oder in der Gruppe
- Bikewochen in Südeuropa
- Fernreisen in Asien, Afrika, Amerika oder Ozeanien


biketeam
Radreisen

Ihr Radreise-Veranstalter in Freiburg

www.biketeam-radreisen.de

Adressen adfc

So erreichen Sie uns:

ADFC Kreisverband

Freiburg Emmendingen Breisgau Hochschwarzwald

in der Radstation

Wentzingerstr. 15

79106 Freiburg

Tel.: 0761 / 76 99 88 55

Fax: 0761 / 76 99 88 56

E-Mail: freiburg@adfc-bw.de

www.adfc-bw.de/freiburg



Bankverbindung:

Kto: 27 06 88 04, Volksbank Freiburg eG, BLZ 680 900 00

IBAN: DE51 6809 0000 0027 0688 04, BIC: GENODE61FR1

Bankverbindung für Spenden:

Kto: 1 27 15 57 00, Postbank Stuttgart, BLZ 600 100 70

IBAN: DE75 6001 0070 0127 1557 00, BIC: PBNKDEFFXXX

Empfänger: ADFC LV Baden-Württemberg

Verwendungszweck: ‚Spende für KV Freiburg‘

Ab einem Betrag von 50 EUR erhalten Sie automatisch eine Spendenbescheinigung. Für kleinere Beträge gilt der Überweisungsbeleg als Nachweis.

ADFC Kreisverband

Ortenaukreis

c/o Helmut Schönberger

Werderstr. 65

77933 Lahr

Tel. 0176-62274477

email: ortenaukreis@adfc-bw.de

www.adfc-bw.de/ortenau

ADFC Kreisverband

Schwarzwald-Baar-Kreis

c/o Steffen Lehr

Weierstr. 20

78050 Villingen-Schwenningen

Tel.: 077 21 / 252 10

E-Mail: vs@adfc-bw.de

www.adfc-bw.de/vs

ADFC Landesverband

Baden-Württemberg e.V.

Reinsburgstr. 97

70197 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 50 47 94 10

Fax: 07 11 / 50 47 94 19

E-Mail: info@adfc-bw.de

www.adfc-bw.de

ADFC e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Mohrenstraße 69

10117 Berlin

Telefon: 030 / 209 14 98-0

Telefax: 030 / 209 14 98-55

E-Mail: kontakt@adfc.de

www.adfc.de

Ansprechpartner  **adfc****Vorstand:**

Björn Haake	0175 823 64 70 Bjoern.Haake@adfc-bw.de
Jochen Ehrenreich	0176 45 37 12 40 Jochen.Ehrenreich@adfc-bw.de
Frank Borsch	01636 74 84 22 Frank.Borsch@adfc-bw.de
Markus Blümmel	0761 / 796 47 72 Markus.Bluemmel@adfc-bw.de

Kassenwart:

Manuela Verini manuela038@yahoo.de

Homepage:

Björn Haake 0175 823 64 70
Bjoern.Haake@adfc-bw.de

Denzlingen:

Björn Haake 01 75 823 64 70
Bjoern.Haake@adfc-bw.de

Emmendingen:

Christian Schuldt 076 41 / 57 04 32
sk-cs.emmendingen@t-online.de

Gundelfingen:

Wolfgang
Bruns-Fiebelkorn 0761 / 58 23 81
wolfgang.brunsfiebelkorn@versanet.de

Kaiserstuhl:

Meinhard Würstlin 076 63 / 29 60
meinhard.wuerstlin@adfc-bw.de

Kirchzarten:

Georg Körner 076 61/907 77 14
Georg.Koerner@adfc.de

Umkirch:

Andreas Nahrgang 076 65 / 89 15
nahrgang.andreas@googlemail.com

citydruck

F R E I B U R G . . .

Digital- & Offsetdruck

Oltmannsstraße 5 · 79100 Freiburg i. Br.
Tel. 0761 / 2964660 · Fax 0761 / 2964666
mail@citydruck.info · www.citydruck.info

TourenleiterInnen

Andreas Kollmann	076 41/29 49 Andreas.Kollmann@t-online.de
Andreas Schidlowski	01 62 773 90 45 ai_nrw@yahoo.de
Birgit Christoph	0761/47 97 160 (AB) Birgit.Christoph@adfc-bw.de
Björn Haake	0175 823 64 70 Bjoern.Haake@adfc-bw.de
Christian Schuldt	07641/57 04 32 sk-cs.emmendingen@t-online.de
Claus Dotterweich	Claus.Dotterweich@gmx.net
Doris Wolf	0761/40 30 26 Doris.Wolf@adfc-bw.de
Hans Güllich	0761/89 37 83 (AB) hans.rad@gmx.de
Ingmar Kerschberger	0761/886 69 15 info@ingmar-kerschberger.de
Luiko Czub	01 78 5 23 47 05 Luiko.Czub@adfc-bw.de
Manuela Verini	01 77 9 25 07 81 manuela038@yahoo.de
Markus Blümmel	0761/7 96 47 72 (AB) Markus.Bluemmel@adfc-bw.de
Michael Richter	076 67/808 39 mrichter-breisach@t-online.de
Petra Dormeier	0171-167 96 72 Petra.Dormeier@adfc-bw.de
Rosi Ringwald	0157 33 15 77 09 Rosi.Ringwald@gmail.com
Selmo Intermann	freiradler@vodafoneemail.de
Thomas Vorberg	01 57 78 34 19 02 Thomas.Vorberg@adfc-bw.de

**Scherben auf
dem Radweg?
Rufen Sie uns
an: 76707-710**



**Aktion
sauberes
Freiburg**



Fördermitglieder

Wir danken allen unseren Inserenten, die mit ihrer Unterstützung die Herausgabe dieses Programms ermöglichen, insbesondere den regionalen **ADFC Fördermitgliedern**

- **ARA Breisgau**
freiburg@ara-Breisgau.de
www.ara-breisgau.de
- **bike adventure tours**
info@bike-adventure-tours.de
www.bikereisen.ch
- **Biketeam-Radreisen**
info@biketeam-radreisen.de
www.biketeam-Radreisen.de
- **Binnerer Fahrradanhänger**
Carl-Kistner-Str. 58, 79115 Freiburg
www.fahrradanhaenger-freiburg.de/
- **Extratour GmbH**
Schwabentorring 12, 79098 Freiburg
www.extratour-freiburg.de
- **Fahrradspezialitäten**
Marie-Curie-Str. 1, 79100 Freiburg
www.fahrradspezialitaeten.com
- **Freie Holzwerkstatt**
Habsburgerstr. 9, 79104 Freiburg
www.wir-machen-moebel.de
- **Gleisnost GmbH**
Bertoldstr. 44, 79098 Freiburg
www.gleisnost.de
- **HILD Radwelt**
Engesserstr. 9, 79108 Freiburg
www.hildradwelt.de
- **Hilmers Zweiräder**
Gauchstr. 19, 79098 Freiburg,
www.hilmers.de
- **PRAXISKLINIK Zähringen**
Hornusstr. 18 79108 Freiburg
www.praxisklinik-zaehringen.de
- **Rechtsanwältin Renate Münchow**
Zasiusstr. 107, 79102 Freiburg
rm@muenchow-freiburg.de
- **Rechtsanwalt Christian Räuchle**
Goethestraße 61, 79100 Freiburg
c.raeuchle@ra-grund.de
- **Werbegemeinschaft ZO e. V.**
Schwarzwaldstr. 78B, 79117 Freiburg
- **Zweirad Müller**
Am Mettweg 34, 79111 Freiburg
www.mueller-bikes.de



Bitte senden 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 (56 €)

18 – 26 Jahre (33 €)

Familien- / Haushaltmitgliedschaft

ab 27 Jahre (68 €)

18 – 26 Jahre (33 €)

Jugendmitglied

unter 18 Jahren (16 €)

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

- Zusätzliche jährliche Spende:**

€

Familien-/Haushaltmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

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

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE36ADF0000266847

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 Vorabinformation 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





AUCH ALS APP

MYBIKE ist das moderne Magazin für alle Themen rund um E-Bikes, Fahrräder und Radfahren.

Sechsmal im Jahr unterhält und informiert MYBIKE mit Tests, den schönsten Radtouren und berichtet über die Trends der urbanen Fahrradwelt.

Jetzt testen: 2 Ausgaben nur 6,50 € (statt 9,80 €) + Geschenk
abo.mybike-magazin.de/01770b



GROSSE MYBIKE-JAHRESVERLOSUNG 2019

Sichern Sie sich Ihre Gewinnchance auf ein E-Bike im Wert von 3.499 €.
Jetzt auf www.mybike-magazin.de/verlosung registrieren.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Alle Anmeldungen, die bis zum 31.12.2019 eingehen, nehmen an der Verlosung teil. Die Verlosung erfolgt Anfang des Jahres 2020. Alle Infos unter www.mybike-magazin.de/verlosung.