

# Nach allen Regeln der Fahrkunst

Fahrräder bieten für alle Fitness- und Mobilitätsbedürfnisse etwas. **Ob auf Stadtvelo, Mountainbike, Rennrad oder Tourenvelo: Mit regelmässig gewartetem Material und mit einem korrekten Verhalten im Verkehr werden die Ausfahrten zum Genuss.**

**F**ast vier Millionen Fahrräder gibt es in der Schweiz. Mit gutem Grund: Velofahren ist gelenkschonend, leicht zu lernen und erst noch ökologisch. Dank Radstreifen und Radwegen ist das Fahren auch im Stadtverkehr einigermassen angenehmer und sicherer geworden. Zudem verfügt die «Velo-Schweiz» über Radwanderrouen, die das ganze Land durchziehen, spezielle Parcours für Mountainbiker und eine gute Verbindung mit Bahnen, Postautos und Schiffen. Doch sind Sie überhaupt gerüstet?

☉ Falls Sie sich mit dem Gedanken tragen, ein neues Fahrrad anzuschaffen, sollten Sie zuerst die unten stehenden Fragen beantworten. Denn nur wenn das Rad Ihren Bedürfnissen entspricht, werden Sie es auch regelmässig gebrauchen. Zudem gibt es heute eine verwirrend grosse Auswahl an Fahrradtypen. Lassen Sie sich eingehend beraten; eine Zusammenstellung finden Sie unter [www.beobachter.ch/kompakt](http://www.beobachter.ch/kompakt).

**Detailpflege:** Wenn Sie sich für einen Fahrradtyp entschieden haben, beginnt die Detailarbeit. Rahmengrösse, Reifenbreite, Sattel- und Lenkerform und vieles mehr



**Zweirad** So fährt es sich besser

gilt es zu bestimmen. Nehmen Sie sich Zeit dafür, lassen Sie sich Vor- und Nachteile erklären, fragen Sie nach. Schliesslich geht es um Fahrkomfort und Verkehrssicherheit – und eine Investition von 1000 Franken an aufwärts. Natürlich gibts auch günstigere Räder, doch ein Billigvelo lohnt sich nur in Ausnahmefällen. Auf der Seite rechts finden Sie die wichtigsten Fahrradkompo-

ponenten und Hinweise, worauf Sie achten müssen. Achtung: Wenn Sie ein sportliches Rad auch im Strassenverkehr verwenden möchten, muss es zwingend mit Vorder- und Hinterbremse, Glocke, Beleuchtung und Rückstrahler ausgerüstet sein.

**Rundumservice:** Wenn Sie dieses Frühjahr Ihr Velo aus dem «Winterschlaf» holen, sollten Sie einen Fachmann mit einem Rundumservice beauftragen. Sitzen alle Schrauben fest? Müssen die Bremsklötze justiert oder gewechselt werden? Sind die Reifen abgefahren oder spröde? Ist die Kette ausgeleiert? Vor jeder längeren Ausfahrt sollten Sie Ihr Rad selber auf Funktionstauglichkeit prüfen: Pumpen Sie die Reifen auf den richtigen Druck. Ziehen Sie den Bremshebel einmal fest durch, um die Bremsleistung zu testen. Der Sattel sollte so hoch sein, dass Sie die Knie beim Treten fast durchstrecken. Prüfen Sie, ob die Beleuchtung funktioniert und ob Ihr Reparaturset vollständig ist. Wer die Lebensdauer und die Sicherheit des Fahrrads erhöhen möchte, legt nach einer Ausfahrt selber Hand an:

→ Das Rad mit umweltschonendem Reiniger einsprühen, einwirken lassen und mit

## Velokauf Einige Fragen - und die Antwort passt

- Wie oft brauche ich das Fahrrad? Mehrmals täglich, zwei- bis dreimal pro Woche, sporadisch am Wochenende?
- Zu welchem Zweck brauche ich das Fahrrad? Arbeitsweg, Einkäufe, Fitness, Freizeit mit der Familie?
- Wo brauche ich das Fahrrad vor allem? Stadtverkehr, Asphalt, Gelände, Bergpässe?
- Wie viel möchte ich für ein Fahrrad ausgeben?
- Werde ich das Fahrrad regelmässig pflegen – vor allem wenn ich es sportlich nutze – oder lasse ich ein- bis zweimal pro Jahr einen Service machen?
- Möchte ich ein neues Fahrrad, oder tut es auch ein Occasionsvelo? Machen Sie vor dem Kauf eine ausgiebige Probefahrt. Nur so können Sie beurteilen, welches Modell für Sie das richtige ist. Erhalten Sie keine Möglichkeit dazu, sollten Sie den Händler wechseln.

**Rahmen:** Aus Stahl, Aluminium oder extrem belastbarem Karbon. Berechnung der Rahmenhöhe: Bein-Innenlänge (von der Ferse bis in den Schritt, mit normalen Schuhen) minus 25 Zentimeter.

**Federung:** Varianten Federgabel mit ungefedertem Rahmen (Hardtail) oder Federgabel mit gefedertem Rahmen (Fully). Erhöhen den Fahrkomfort und die Sicherheit; schonen Rücken und Gelenke, der Fahrer ermüdet weniger.

**Reifen:** Breite und Profil entscheiden über Bodenhaftung und Rollwiderstand. Profillose Strassenreifen sind schnell, setzen aber Fahrkönnen voraus. Der optimale Reifendruck ist auf dem Reifenmantel angegeben. Hoher Druck sorgt für Leichtlauf und Pannensicherheit.

**Lenker:** Breite angepasst an Schulterbreite, sonst droht Gefahr von Verspannungen. Es gibt Lenkeraufsätze zum Abstützen und Hörnergriffe für Rennfahrer.

**Bremsen:** Felgenbremsen haben eine hohe Bremskraft, schleifen jedoch die Felgen ab und bremsen schlechter bei Nässe. Scheibenbremsen bremsen am besten, sind aber störanfälliger. Rücktrittbremsen sind wartungsarm, haben jedoch eine geringe Bremswirkung.

**Gangschaltung:** Ketten- oder Nabenschaltung (1 bis 27 Gänge). Kettenschal-

tungen bieten eine breite, feine Übersetzung (bergauglich), verlangen jedoch viel Pflege und verschleissen schneller. Nabenschaltungen sind schwerer, aber wartungsarm. Als Schaltgriffe gibts Drehgriff- und Daumenschalter.

**Sattel:** Ergonomische Form, Breite und Federung bestimmen den Komfort. Es gibt spezifische Frauen- und Herrensättel; auf jeden Fall Probe sitzen. Faustregel: je aufrechter die Sitzposition, desto breiter der Sattel. Sitzhöhe auf Beinlänge abstimmen. Achtung: Sattelrohr nicht zu weit herausziehen – Bruchgefahr.

**Pedale:** Standfläche muss einen guten Halt gewährleisten. Riemenpedale fixieren den Fuss zu stark, bei Stürzen besteht Verletzungsgefahr. Klickpedale bieten eine hervorragende Kraftübertragung; Auslösehärtigkeit einstellbar. Zuerst in flachem Gelände üben. Gelbe Rückstrahler sind vorgeschrieben (ausser bei Renn- und Sicherheitspedalen).

**Glocke:** Gut hörbar als Warnvorrichtung. Ausgenommen sind Fahrräder mit einem Leergewicht von höchstens elf Kilogramm. Andere Warnvorrichtungen sind untersagt.

**Licht:** Bei Dämmerung und nachts muss jedes Fahrrad mit zwei Lichtern (vorn weiss, hinten rot) ausgerüstet sein. Es gibt Dynamo-, Akku- oder abnehmbare

Batteriescheinwerfer. Zusätzlich empfohlen: Speichenreflektoren, Abstandhalter und Reflektorbänder. Das Licht muss nachts bei guter Witterung auf 100 Meter sichtbar sein.

**Zubehör:** Bidon mit Halter, Schutzbleche gegen Nässe und Dreck zum Aufstecken, Velocomputer (messen Tempo, Trittfrequenz, Höhendifferenz, Herzfrequenz). Diebstahlsicherung (am sichersten sind Bügelschlösser), Reparaturset (Ersatzschlauch mit passendem Ventil und Luftpumpe oder Flickzeug).

**Kindervelos:** Robust, leicht, kindgerechte Sattelhöhe und Sitzposition, oft mit Rücktrittbremse für zusätzliche Sicherheit. Wichtig: Lassen sich Bremsen und Schaltung von kleinen Händen praxisgerecht bedienen? Sind Lager, Schaltung, Bremsen und Felgen Qualitätsprodukte? Hochwertige Kinder- und Jugendvelos erzielen bei einem Wiederverkauf meistens einen guten Occasionspreis.

**Reparaturset:** Ersatzschlauch mit passendem Ventil und Luftpumpe oder Flickzeug.

**Vignette:** Obligatorische Haftpflichtversicherung für Schäden an Dritten. Deckt nicht den Schaden an eigenen Fahrrad, ist keine Diebstahlsicherung. Muss alljährlich spätestens am 1. Juni erneuert werden.

sanftem Wasserstrahl abspülen. Keinen Hochdruckreiniger verwenden.

→ Zum Reinigen der Kette eignet sich eine ausgediente Zahnbürste. Bei grober Verschmutzung wird die Kette zunächst mit verdünntem Fahrradreiniger abgebürstet. Ab und zu sollte sie durch einen mit Entfetter oder Universalreiniger benetzten Lappen gezogen werden.

→ Nach der Reinigung das ganze Fahrrad gründlich abtrocknen. Dichtungen und Kette leicht einfetten, überschüssiges Fett abwischen, eventuell Rahmen und Kette mit Wachs konservieren. Kunststoff- und Gummiteile mit Silikonöl pflegen.

**Ausrüstung:** Wichtig ist auch beim Radfahren die richtige Kleidung; dazu gehört vor allem der Helm. In der Schweiz verunfal-

len jedes Jahr etwa 27 000 Radfahrende, rund 1400 erleiden eine Schädel-/Hirnverletzung. Helmtragen reduziert schwere Kopfverletzungen um 70 Prozent. Was Sie für ungetrübten Fahrspass sonst noch brauchen, sehen Sie auf Seite 29.

**Strassenverkehr:** Im Gegensatz zum Auto ist das Gleichgewicht beim Velofahren labil, und bei einem Sturz schützt weder



**Ausrüstung** Gut polstern!

die Karosserie noch ein Airbag. Deshalb ist es wichtig, Gefahren im Verkehr vorauszusehen und sich an die Verkehrsregeln zu halten (siehe «Verkehr», unten). Ebenso wichtig ist es, die Fahrtüchtigkeit von Zeit zu Zeit zu überprüfen – sei es bei einem Arztbesuch, sei es in einem speziellen Fahrkurs. Fragen Sie im Bekanntenkreis, beim örtlichen Sportamt oder beim nächsten Velohändler.

**Kinder:** Gemäss Strassenverkehrsgesetz dürfen Kinder im Vorschulalter nicht auf öffentlichen Strassen Rad fahren. Als Beifahrer sind die Kleinen in einem Veloanhänger am besten aufgehoben; dieser kippt beim Sturz des «Zugferds» nur selten und schützt das Kind beim Aufprall eines Fahrzeugs wesentlich besser, als es ein Kindersitz tut. Ausserdem wird ein Veloanhänger im Verkehr besser wahrgenommen, und man beherrscht das Velo besser als mit einer lebenden Last auf dem

Gepäckträger. Kinder bis sieben Jahre dürfen auf einem Kindersitz mitfahren, sofern der Sitz die Sicherheitsanforderungen wie hohe Rückenlehne und Speichenschutz erfüllt. Seit kurzem sind in der Schweiz auch so genannte Trailerbikes für Kinder zugelassen. Das sind fahrradähnliche Rah-

men, die anstelle des Vorderrads mit einer Kupplung ausgerüstet sind; diese ist schwenkbar und wird am Fahrrad befestigt. Für alle Transportarten gilt: Kinder tragen immer einen Helm!

🌐 Mehr Informationen liefert das Merkblatt «Kindertransport mit dem Velo» der Beratungsstelle für Unfallverhütung. Unter [www.beobachter.ch/kompakt](http://www.beobachter.ch/kompakt) können Sie es herunterladen. Dort finden Sie ausserdem weitere Hinweise zu den nationalen Routen von Veloland Schweiz.

## Verkehr Sicherer unterwegs

- Bei gefährlichen Kreuzungen und starkem Verkehr: Steigen Sie ab und benutzen Sie den nächsten Fussgängerstreifen.
- Bevor Sie überholen: immer einen Blick zurück, um festzustellen, ob Sie nötigenfalls gegen die Strassenmitte ausweichen können.
- Fahren Sie nicht nebeneinander, ausser in einem geschlossenen Verband von mehr als zehn Fahrrädern oder auf Radwegen.
- Fahren Sie nur dann rechts neben einer Motorfahrzeugkolonne vorbei, wenn genügend Platz vorhanden ist. Achten Sie auf Rechtsabbieger, die Sie übersehen könnten. Suchen Sie den Blickkontakt oder machen Sie sich mit einem leichten Klopfen bemerkbar.
- Geben Sie Richtungsänderungen mit einem deutlichen Handzeichen an und werfen Sie vor dem Einspurigen einen Kontrollblick zurück. Verlassen Sie sich nicht auf die Ohren – moderne Autos können sehr leise sein.
- Halten Sie die Vortrittsregeln ein, denn bei einer Kollision haben Sie keine Knautschzone.
- Tramschienen, Fussgängerstreifen und Schachtdeckel sind bei Nässe besonders rutschig. An diesen Stellen nicht bremsen und keine kritischen Fahrmanöver ausführen.
- Vorsicht beim Passieren von seitlich geparkten Autos: Blick nach hinten, um sicherzustellen, dass Sie gegen die Strassenmitte ausweichen können. Achten Sie darauf, ob jemand im Fahrzeug sitzt (bei kleineren Personen ist der Kopf allerdings oft hinter der Kopfstütze versteckt).

**Bergabenteuer:** Biken in freier Natur verlangt einiges an fahrtechnischem Können. Beim Springen über Buckel, bei steilen Abfahrten und beim Fahren auf steinigem oder morastigen Wegen wirken Kräfte auf das Bike, wie sie auf der Strasse nie auftreten. Entsprechend hoch ist der Aufwand für den Unterhalt. Bevor Sie sich auf ein Bikeabenteuer einlassen, sollten Sie einen Kurs für Fahrtechnik besuchen. Dort lernen Sie die richtige Kurven-, Brems- und Sturztechnik, das Überwinden von Hindernissen, das Stehen an Ort und erhalten Tipps zu Bikerreparatur und -pflege. Auch hier gilt: Fragen Sie im Bekanntenkreis, beim örtlichen Sportamt oder beim nächsten Velohändler nach solchen Kursen. Und beachten Sie die folgenden Bikerregeln:

→ Fahren Sie auf befestigten Fahrwegen. Am besten ist es, Sie wählen markierte

**Kleidung:** Funktionskleidung im Schichtenprinzip (siehe Seite 22), mit Windstopper (vor allem die Nieren schützen). Velohose mit Sitzpolster für längere Touren. Bessere Sichtbarkeit durch auffällige Farben oder Reflektoren.

**Helm:** Nie ohne Helm unterwegs! Schützt vor Kopfverletzungen. Am besten mit CE-Zeichen (EN 1078). Seitliche Y-Bänder und Ratschenverschluss verstellbar (besser als fixer Steckverschluss). Der Helm sollte zwei Fingerbreit über der Nasenwurzel liegen, Kinnriemen gut anziehen, sonst wird der Helm bei einem Sturz abgestreift. Für Bienenstich-Allergiker

Helmöffnungen mit Netz abdecken. Nach einem Sturz den Helm ersetzen!

**Schuhe:** Der Fuss ist das entscheidende Element der Kraftübertragung zwischen Fahrer und Rad. Kraft sparend sind starre Sohlen oder eine feste Verbindung zwischen Schuh und Pedal über Klickpedale und passende Schuhplatten.

**Gepäck:** Schwere Lasten möglichst vorn und hinten zentriert verteilen. Keine Lasten lose am Lenker anhängen. Nichts überhängen lassen, was in die Speichen geraten kann. Am besten Velotaschen oder einen Fahrradanhänger benutzen.

**Handschuhe:** Speziell gepolsterte Velohandschuhe bieten Schutz gegen Schwitzen und Schwielen und gegen Handballenverletzungen bei Stürzen.

**Sportbrille:** Eine Sportbrille schützt die Augen bei jedem Wetter. Sie verhindert, dass Staub, Sand oder Insekten ins Auge gelangen, und verbessert die Sicht bei unterschiedlichen Witterungs- und Lichtverhältnissen.

**Hosenklammern:** Verhindern beim Tragen von weiten Hosen ein Hängenbleiben in der Kette. Am besten kombiniert als Reflektorband.

Mountainbikerouten für Ihr Freizeitvergnügen.

→ Halten Sie sich auf Wanderwegen immer rechts und fahren Sie rücksichtsvoll. Wenn Sie von hinten kommen: Machen Sie sich frühzeitig bemerkbar.

→ Nehmen Sie Rücksicht auf die Umwelt, besonders auf Wildtiere. Fahren Sie nicht durch Naturschutzzonen.

→ Passen Sie den Fahrstil und die Geschwindigkeit Ihrem Können und den Wetterverhältnissen an. Sie müssen jeder-

zeit fähig sein, auszuweichen, abzubrem- sen und anzuhalten.

→ Schonen Sie die Wanderwege und vermeiden Sie unnötige Bremsspuren. Nur Anfänger und Rowdys sliden, Könnner benutzen die Vorderradbremse. ■

# MUSKELKATER?



**DUL-X Crème classic hilft bei akuten Muskel- und Gelenkschmerzen.**

DUL-X Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich. Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.

**DUL-X**<sup>®</sup>  
MELISANA AG, 8026 Zürich