

6. Oktober 2020

Mit dem Rad durch Herbst und Winter

Der Herbst ist da, die Tage werden kürzer und die Nächte kälter. Doch das ist noch lange kein Grund, das Fahrrad einzumotten. Gerade in Zeiten von Corona spricht Vieles fürs ganzjährige Radfahren. Der ADFC München gibt Tipps, wie Radfahrende gut durch die dunkle Jahreszeit kommen, was sie selbst am Fahrrad überprüfen können und wo besser Fachleute zurate gezogen werden sollten.

München, 6.10.2020 – Heruntergefallenes Laub macht Straßen und Radwege am Anfang der kalten Jahreszeit stellenweise rutschig und damit zur potenziellen Gefahr für Radfahrende. Über den ersten Schnee lässt sich meist ohne Probleme fahren. Auf nasser Fahrbahn oder gar bei überfrierender Nässe wird es jedoch schnell rutschig. Gleiches gilt im Laufe des Winters für festgefahrenen Schnee und Schneematsch. Mit der richtigen Vorbereitung und Fahrtechnik spricht jedoch nichts gegen das Fahrradfahren in den kalten Monaten.

Abstand halten, Tempo reduzieren, maßvolles Bremsen

In Herbst und Winter ist vorausschauendes Fahren gefragt: Abstand halten – wegen der Ansteckungsgefahr mit Covid-19 derzeit ohnehin angezeigt – und Tempo reduzieren. Bei fester Schneedecke und Glätte tun Radler:innen gut daran, in Kurven weder zu treten noch zu bremsen. Stattdessen gilt: Vor der Kurve bremsen und in der Kurve rollen. Ist das Bremsmanöver unausweichlich, muss es früh und maßvoll geschehen. Vollbremsungen sollten wegen erheblicher Rutschgefahr ebenso vermieden werden wie zu eng genommene Kurven und abrupte Schlenker.

Reifenprofil kontrollieren

Wer im Herbst mit abgefahrenerem Reifenprofil unterwegs ist, kann dies bei Nässe oder einsetzender Glätte schnell zu spüren bekommen. Spätestens jetzt ist es Zeit, die Reifen zu wechseln. Wer sich beim Radeln unsicher fühlt, kann etwas Luft aus den Reifen lassen. Der so verringerte Reifendruck schafft ein wenig mehr Auflagefläche, was die Reibung erhöht und die Rutschgefahr verringert. Wichtig ist es, dabei nicht unter den Mindestdruck des Reifens zu gehen. Für eine bessere Balance können Radler:innen zudem den Sattel ein paar Zentimeter niedriger stellen. So sind beide Füße schneller am Boden, sollte es mal rutschig werden. Noch mehr Kontrolle bei Eis und Schnee bieten Reifen mit Spikes. Nachteil: Bei eisfreier Fahrbahn machen die Metallstifte, die sich seitlich im Mantel befinden, das Rad langsamer.

Bremsen checken

Bremsbeläge, die auf den sommerlichen Touren abgenutzt wurden, sollten vor Wintereinbruch ersetzt werden. „An Bremsbelägen und Felgen finden sich Markierungen, die Aufschluss über den Grad der Abnutzung geben“, erklärt Peter Remm, Leiter der Selbsthilfewerkstatt des ADFC München. „Bei Verschleiß sollte man beides umgehend austauschen.“ Wer sich solche sicherheitsrelevanten Eingriffe allein nicht zutraut, kann diese Reparaturen unter Anleitung in der [Selbsthilfewerkstatt](#) des Fahrrad-Clubs durchführen. In der Selbsthilfewerkstatt unterstützt die ADFC-Technik-Crew bei Reparatur- und Wartungsarbeiten – coronabedingt derzeit nur mit begrenzter Teilnehmerzahl und Voranmeldung. Wer sein Fahrrad fit für Herbst und Winter machen will, kann zwar selbst Hand anlegen, umfangreiche Reparaturen sollten Unerfahrene jedoch einer Fachwerkstatt überlassen. Auch hier gilt: Rechtzeitig einen Termin vereinbaren, denn die Werkstätten sind im Herbst und speziell während der Pandemie stark ausgelastet.

Fahrradpflege mit Öl und Fett

Sobald auf der Fahrbahn Salz gestreut wird, besteht Rostgefahr. Deshalb: Salz regelmäßig vom Fahrradrahmen wischen und die Kette häufiger reinigen und mit speziellem Kettenöl für nasse Bedingungen einölen. Fleißige können im Herbst auch vorsorglich alle Radlager und Gelenke großzügig mit Fahrradfett einschmieren.

Sehen und gesehen werden – die richtige Beleuchtung

Radfahrer:innen müssen in der dunklen Jahreszeit gut sichtbar sein und selbst gut sehen. Deshalb sollten Vorder- und Rücklicht funktionstüchtig und Reflektoren vorn und hinten vorhanden sein. Die Pedale verfügen über nach vorn und hinten wirkende Reflektoren, die Reifen haben durchgehende Reflexstreifen oder jedes Laufrad alternativ zwei Speichenreflektoren. Weil es jetzt früher dunkel wird, rät der ADFC München, das Fahrradlicht schon bei Dämmerung einzuschalten. Außerdem empfiehlt der Fahrrad-Club eine möglichst wartungsfreie Lichttechnik wie den Nabendynamo, ein LED-Rücklicht und LED-Frontscheinwerfer jeweils mit Standlicht. Nabendynamos haben den Vorteil, dass sie – anders als Seitenläufer-Dynamos – bei Nässe oder Schneematsch nicht durchrutschen und so auch im Winter jederzeit genügend Strom erzeugen. Vorsicht auch bei Batteriebeleuchtung: Akkus leisten bei Kälte oft deutlich weniger.

Helle Kleidung mit zusätzlichen Reflektoren

Besser gesehen wird auch, wer helle Kleidung und zusätzliche Reflektoren am Körper trägt. Zwiebel-Look, wasserfeste Schuhe und warme Socken helfen, den Körper bei Kälte und Fahrtwind warm zu halten. Das gilt insbesondere auch für Pedelec-Fahrer:innen. An die Hände gehören Fingerhandschuhe, am besten atmungsaktive und wasserdichte Radhandschuhe speziell für den Winter. Die Alltagsmaske kann jetzt nicht nur vor Infektionen schützen, sondern auch vor eisigem Fahrtwind. Wenn es im Januar richtig zapfig wird, sollten keine freien Hautstellen hervorblitzen.

Hinweis für Redaktionen

Bildmaterial finden Sie im Anhang. Diese Medieninformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

Martina Tollkühn

Referentin Kommunikation & Marketing

ADFC München e.V.

Platenstraße 4

80336 München

presse@adfc-muenchen.de

Mobil: 0151-170 68 600

www.adfc-muenchen.de

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 200.000 Mitgliedern, davon mehr als 30.000 in Bayern und über 8000 in München, die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.