

RAD FAHREN

# Sicher & Fair



Eine Aktion von

**NÜRNBERGER**  
*Nachrichten*



Allgemeiner  
Deutscher  
Fahrrad-Club

Kreisverband  
Nürnberg



SELBSTBEWUSST UND RÜCKSICHTSVOLL	Seite 4
GEHWEGE SIND AUS GUTEM GRUND TABU .....	Seite 6
BEI RADWEG-MÄNGELN DARF MAN AUF DIE STRASSE .....	Seite 8
NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN IN GEGENRICHTUNG FAHREN .....	Seite 10
VORTEIL MIT EINIGEN HAKEN ZUM AUFPASSEN .....	Seite 12
SCHÖNE SCHLEICHWEGE DURCH GEÖFFNETE EINBAHNSTRASSEN .....	Seite 14
RAUS AUS DEM TOTEN WINKEL! .....	Seite 16
STRASSENBAHNGLEISE ALS STURZFALLE .....	Seite 18
MEHR SCHUTZ DURCH EINEN FAHRRADHELM .....	Seite 20
GUTE BELEUCHTUNG ALS LEBENSVERSICHERUNG .....	Seite 22
GUTE ANHÄNGER SIND BESSER ALS KINDERSITZE .....	Seite 24
STÜTZRÄDER SIND VERPÖNT .....	Seite 26
WAS EIN GUTES KINDERRAD HABEN SOLLTE .....	Seite 28
FAHRRAD-CHECK – ZEHN-PUNKTE-PLAN DES ADFC .....	Seite 30
DER ADFC IN NÜRNBERG .....	Seite 31
NÜTZLICHE ADRESSEN/AUTOREN/ IMPRESSUM .....	Seite 32



## VORWORT

---



### NÜRNBERG RADELT!

So könnte man den Aufwärtrend im Radverkehr mit nur zwei Worten beschreiben.

Tatsächlich hat sich der Anteil des Radverkehrs am Gesamtverkehr von 1985 auf 2005 verdoppelt, im Berufs-, Ausbildungs- und Einkaufsverkehr auf 13 % und im Freizeitverkehr auf 23 %.

Dass die Nürnberger Nachrichten mit der Serie „Radfahren – sicher & fair“ dem Thema im letzten Jahr vierzehnmal breiten Raum widmeten, ist ein weiteres Zeichen für die gestiegene Bedeutung des Fahrrads.

Mehr Radverkehr aber erfordert auch mehr Besonnenheit. Besonders erfreulich ist deshalb, dass diese Artikel den richtigen Umgang mit dem Verkehrsmittel Fahrrad vermitteln, die gegenseitige Rücksichtnahme aller Verkehrsteilnehmer einfordern, auf potentielle Gefahren aufmerksam und Neu- und Wiedereinsteigern Lust aufs Fahrrad machen. Sie stützen sich dabei auf den reichen Erfahrungsschatz der Alltagsradler des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs, Kreisverband Nürnberg, mit dem die Serie konzipiert wurde.

Ich danke dem Verlag Nürnberger Presse, dass er es ermöglicht hat, diese nützlichen und aufschlussreichen Informationen den Nürnberger Bürgerinnen und Bürgern nun in kompakter Form vorzulegen.

Viel Spaß bei der Lektüre und dem anschließenden Radeln wünscht Ihnen Ihr

Wolfgang Baumann  
Baureferent der Stadt Nürnberg



## SELBSTBEWUSST UND RÜCKSICHTSVOLL

Wir sehen es täglich: Da gibt es Radler, die rücksichtslos auf Fahrbahnen und Gehwegen gleichermaßen rasen, sich durch jede noch so schmale Lücke drängeln und urplötzlich ihre Fahrrichtung ändern. Sollen doch die anderen ausweichen! Und dann gibt es die, die sich sowieso schon kaum auf die Straße trauen und vor lauter Angst, sie könnten den Verkehr behindern, ganz weit rechts an parkenden Autos entlangdrücken – und prompt in eine sich plötzlich öffnende Wagentür krachen.

Beide Fahrweisen sind gefährlich und das Gegenteil von „sicher & fair“: Unsicheres Verhalten verunsichert auch andere Verkehrsteilnehmer und erhöht die Unfallgefahr für alle. Sorgen Sie dafür, dass Sie gesehen werden und andere Ihre Absichten einschätzen können – selbst vorausschauend und für andere vorhersehbar.

### **Folgende Tipps und Verhaltensregeln sollten beachtet werden:**

■ Das Rechtsfahrgebot ist einzuhalten. Das heißt aber nicht, dass Sie sich am äußersten rechten Rand der Fahrbahn bewegen sollten. Neben parkenden Autos ist ein Mindestabstand von einem Meter

einzuhalten. Etwas mehr Abstand lässt im Notfall genügend Platz zum Ausweichen. Die Faustregel heißt: Dort fahren, wo die rechten Räder der Autos fahren.

■ Fahren Sie geradlinig und schwenken Sie nicht in Parklücken ein. Sie werden von den Autofahrern besser wahrgenommen und Ihre Fahrweise ist für andere kalkulierbarer.

■ Suchen Sie Augenkontakt zu den anderen Verkehrsteilnehmern und kündigen Sie mit deutlichen Zeichen und eindeutigen Fahrverhalten rechtzeitig Ihre Fahrabsichten an – zum Beispiel beim Linksabbiegen: Umschauen – Handzeichen geben – einordnen.

■ Scheuen Sie sich nicht, mit der Fahrradklingel rechtzeitig auf sich aufmerksam zu machen, wenn Sie Fußgänger oder Radfahrer mit ausreichendem Seitenabstand überholen wollen.

■ Fahren Sie vorausschauend und vermeiden Sie dadurch kritische Situationen. So gilt erhöhte Bremsbereitschaft, wenn sich Kinder neben Radwegen aufhalten, wenn Sie Grundstücksein- und -ausfahrten passieren, oder wenn Hunde in der Nähe sind.



Wenn Radfahrer neben parkenden Autos fahren, sollte ausreichend Abstand gehalten werden.

Und denken Sie daran: Sie behindern den Verkehr nicht. Sie sind Teil des Verkehrs und sollten den ihnen zustehenden Anteil am Straßenraum auch einnehmen. Bei aller selbstbewussten Fahrweise sollten Sie aber auch immer auf Fehler anderer Verkehrsteilnehmer gefasst sein und schnell reagieren können. Schließlich haben Sie keine Knautschzone – Sie sind die Knautschzone.

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**ABSPERREN:** Als Faustregel gilt: Das Fahrrad immer mit einem Schloss sichern, weil Gelegenheit Diebe macht. Empfohlen werden massive Bügelschlösser (Preis: ca. 40 Euro), die auch von Profidieben mit Eisspray nicht zu einfach zu knacken sind. Der Marktführer Abus bietet neuerdings massive Faltschlösser an (ca. 50 Euro). Wer aber sein teures Rad liebt, nimmt es abends mit in die Wohnung oder ins Haus.



## GEHWEGE SIND AUS GUTEM GRUND TABU

Es lässt sich immer wieder beobachten – und nimmt man die Beschwerden von Fußgängern zum Maßstab, tritt es vermehrt auf: Das Radfahren auf Gehwegen. Manch einer tut's aus Bequemlichkeit, der andere, weil er sich auf dem Gehweg sicherer fühlt. Für Fußgänger ist es ein Ärgernis, weil sie sich nicht ungestört auf dem Gehweg bewegen können, aber manchmal auch eine Gefährdung, vor allem wenn rücksichtslose Radfahrer mit hohem Tempo und ohne Abstand vorbeisaußen.

Dabei ist die rechtliche Lage eindeutig: Nur Kinder bis zehn Jahre dürfen auf dem Gehweg Rad fahren. Für alle anderen ist es nur erlaubt, wenn das Zusatzzeichen „Radfahrer frei“ angebracht ist. Und demzufolge tragen Radfahrer auch die Hauptschuld, wenn sie verbotenerweise auf dem Gehweg radeln und es zu einem Unfall kommt.

Auch das subjektive Sicherheitsgefühl trägt: Gerade auf Gehwegen sind Radfahrer besonders gefährdet, denn an Kreuzungen, Einmündungen und Grundstückszufahrten wird nicht mit ihnen gerechnet. Und meistens sind diese Bereiche auch nicht übersichtlich gestaltet.

Auf der Fahrbahn radelt sich's sicherer. Dies belegt auch der Unfallbericht der Stadt Nürnberg.

### **Beherrigen Sie daher bitte folgende Tipps und Verhaltensregeln:**

- Nehmen Sie Rücksicht auf Fußgänger und fahren Sie nicht auf Gehwegen. Dies trägt zur Verkehrssicherheit bei und ganz nebenbei auch zu einem besseren Verkehrsklima und einem besseren Image der Radfahrer in der Öffentlichkeit.
- Auch bei Gehwegen, die für Radfahrer mit dem Zusatzzeichen „Radfahrer frei“ freigegeben sind, haben Fußgänger Vorrang. Für Radfahrer gilt Schrittgeschwindigkeit. Für eine flottere Fahrweise nutzen Sie bitte die Fahrbahn.
- Nur bestimmte Abschnitte der Fußgängerzone in der Nürnberger Altstadt sind zu bestimmten Zeiten mit dem Fahrrad befahrbar. Achten Sie auf die Beschilderung vor Ort! Und denken Sie immer daran: Kinder und Jugendliche lernen vom Verhalten der Erwachsenen. Seien Sie ein gutes Vorbild und halten sich an Regeln. Das gilt auch für die Regeln der Straßenverkehrsordnung!



Auch wenn ein Zeichen signalisiert, dass der Gehweg frei für Radfahrer ist, gilt: Fußgänger haben Vorrang – man darf maximal Schrittgeschwindigkeit fahren.  
Foto: Matejka

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**BELEUCHTUNG:** Nabendynamos haben inzwischen wegen des höheren Wirkungsgrades und der großen Zuverlässigkeit die Felgendynamos abgelöst. Ein Fortschritt sind auch integrierte Kondensatoren, wodurch das Rücklicht auch beim Warten an der Ampel weiterleuchtet. Vorgeschrieben und nötig, um gesehen zu werden, sind zudem je zwei Reflektoren für Vorder- und Hinterrad.



## BEI RADWEG-MÄNGELN DARF MAN AUF DIE STRASSE

„Immer diese Radfahrer!“, schimpft Erwin Eilig, drückt zuerst auf die Hupe, dann aufs Gaspedal und schneidet den vor ihm strampelnden Radler so knapp, dass der vor Schreck fast über den Lenker absteigt. „Wieso fährt der Idiot nicht auf dem Radweg, wo er hingehört?“, raunzt Eilig. „Typisch Autofahrer“, flucht hingegen Rudi Radler, „der denkt wohl, die Straße gehört ihm!“

Wer von beiden hat Recht? Das kommt ganz drauf an: Nur die Radwege müssen benutzt werden, die durch die Verkehrszeichen „Radweg“, „getrennter Rad-/Gehweg“ oder „gemeinsamer Rad-/Gehweg“ gekennzeichnet sind. (Siehe Grafiken auf Seite 9). Und diese Verkehrszeichen dürfen nur aufgestellt werden, wenn folgende Qualitätsmerkmale erfüllt sind: „Zumutbar“ hinsichtlich Beschaffenheit und Zustand, in der Linienführung „eindeutig, stetig und sicher“ und mit der Mindestbreite von 1,50 Meter. Auf allen anderen Radwegen dürfen Radfahrer zwischen Fahrbahn- und Radweg-Benutzung wählen – zum Beispiel entlang der Gudrun- und Schuckertstraße in der Südstadt.

Radfahrer sollen also nicht gezwungen werden, auf Radwegen zu fahren, die Mängel in der Qualität oder der Verkehrssicherheit aufweisen. Daher ist es gut zu wissen, wann man den Radweg „legal“ verlassen darf – in Richtung Fahrbahn, versteht sich, nicht in Richtung Gehweg.

### **Folgende Tipps und Verhaltensregeln sollten beachtet werden:**

- Nutzen Sie die Möglichkeit, auf der Fahrbahn zu fahren, wenn Sie den parallel verlaufenden Radweg nicht benutzen müssen. Auf der Fahrbahn werden Sie von Autofahrern besser gesehen, denn Radwege sind meist abgesetzt und parkende Kfz oder Grünstreifen beeinträchtigen dann die Sichtbeziehung zu den Autofahrern.
- Bei einem benutzungspflichtigen Radweg muss an jeder Kreuzung und Einmündung eines der vorne genannten Verkehrszeichen aufgestellt sein. Fehlt ein solches, besteht keine Benutzungspflicht mehr. Auch bei ansonsten benutzungspflichtigen Radwegen kann im Einzelfall die Fahrbahn benutzt werden. Nämlich dann, wenn die Radwegebenutzung unzumutbar wäre.



Wenn Radwege Macken haben (wie hier in der Gudrunstraße), darf man auf die Straße.  
Foto: Matejka

Das ist etwa im Winter der Fall, wenn der Radweg nicht von Eis und Schnee befreit ist, oder wenn Baustellen oder andere Hindernisse ein Vorwärtskommen erschweren.



## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**CARBON** ist wie Titan ein leichtes und trotzdem sehr stabiles Rahmenmaterial der Luxusklasse (ab 2000 Euro aufwärts). Die billigere Alternative sind Alu-Räder.

**EXTRAS:** Ab einer regelmäßigen Fahrtstrecke von acht Kilometern wird der Kauf von funktioneller Kleidung (speziell Regenschutz) empfohlen.



## NUR IN AUSNAHMEFÄLLEN IN GEGENRICHTUNG FAHREN

Wer kennt das nicht: Die Durchsage im Radio meldet einen Geisterfahrer auf der Autobahn. Wird hier das Fahren entgegen der erlaubten Richtung sofort als gefährlich und verbotswidrig erkannt, wird dies beim Fahren mit dem Fahrrad oftmals ignoriert.

Zwar mit deutlich geringerer Geschwindigkeit, dafür aber weitaus häufiger, lässt sich die Benutzung eines Radwegs in der falschen Richtung beobachten. Und das meist aus Bequemlichkeit, weil sich Umwege und damit Zeit sparen lassen. Dabei lauern hier Gefahren: Mit Radfahrern aus der falschen Richtung wird nicht gerechnet. So werden Kreuzungen, Einmündungen und Grundstücksausfahrten zu Gefahrenpunkten.

Doch auch für entgegenkommende Radfahrer sind die „Geisterradler“ ein Ärgernis, denn die Breite der Radwege ist nur für Einrichtungsverkehr vorgesehen. Ausweichmanöver sind daher erforderlich und diese bergen immer ein Gefahrenpotenzial. Im Schadensfall muss der „Geisterradler“ voll haften. Das Landgericht Nürnberg/Fürth hat einen Verursacher zum Ersatz des vollen Schadens verurteilt, nachdem ein Junge

dem „Geisterradler“ auswich und gegen einen Pfosten prallte.

### **Bitte beachten Sie daher dringend folgende Tipps und Regeln:**

- Grundsätzlich ist das Fahren nur auf dem rechts der Fahrbahn angeordneten Radweg erlaubt.
- Auf einem Radweg auf der linken Straßenseite dürfen Sie nur dann fahren, wenn dies durch Verkehrszeichen ausdrücklich erlaubt ist.
- Teilweise sind auf Nürnberger Radwegen auch Fahrradpiktogramme oder Pfeilmarkierungen angebracht, die Ihnen die richtige Richtung weisen.
- Die richtige Richtung erkennen Sie also immer daran, wenn auf Ihrer Straßenseite in Ihrer Fahrtrichtung ein Verkehrszeichen mit weißem Fahrrad auf blauem Grund sichtbar ist oder ein Gehweg-Schild mit dem Zusatz „Radfahrer frei“. Die Verkehrszeichen müssen an jeder Kreuzung wiederholt werden und bieten Ihnen damit die Gewissheit, dass Sie richtig unterwegs sind.



Das Verkehrszeichen „Radweg“ zeigt Ihnen an, ob Sie den Radweg in der gewünschten Richtung befahren dürfen.  
Foto: Matejka

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**FALTRAD:** Dieses Pendant zu den Klapprädern (Preis: um die 300 Euro) hat zwei große Vorteile: Es ist kann mit wenigen Handgriffen klein und transportabel gemacht werden, zudem gilt es wegen der Räder mit 20 Zoll Größe in Nahverkehrsmitteln als Gepäckstück – und kann folglich kostenlos mitgenommen werden. Für normale Fahrräder muss ein Kinderfahrschein abgestempelt werden.



## VORTEIL MIT EINIGEN HAKEN ZUM AUFPASSEN

Zweirichtungsradwege – das sind Radwege auf einer Straßenseite, die von Radfahrern in beiden Richtungen benutzt werden dürfen. Man erkennt sie daran, dass für die jeweilige Fahrtrichtung ein Verkehrszeichen mit einem weißen Fahrrad auf blauem Grund sichtbar ist. Zweirichtungsradwege bieten damit einerseits den Vorteil, dass die Straßenseite nicht gewechselt werden muss, wenn zum Beispiel viele Geschäfte auf nur einer Straßenseite angesiedelt sind. Andererseits ergeben sich aber einige Nachteile aus der Tatsache, dass man sich in einer Fahrtrichtung auf der vermeintlich „falschen“, weil linken Straßenseite befindet.

So wird an Kreuzungen, Einmündungen und Grundstückszufahrten vom ein- und ausfahrenden Kfz-Verkehr oftmals nicht mit Radfahrern aus dieser vermeintlich „falschen“ Richtung gerechnet. Folge: Es kommt hier immer wieder zu kritischen Situationen und auch Unfällen, bei denen die Radfahrer als Schwächere die Leidtragenden sind. Unrühmliches Beispiel ist der Zweirichtungsradweg in der Regensburger Straße zwischen Waldlust- und Hans-Kalb-Straße.

Ein weiterer Nachteil macht sich in der Dunkelheit bemerkbar: Radfahrer auf der linken Straßenseite fahren direkt neben dem entgegenkommenden Kfz-Verkehr und werden dadurch geblendet.

### **Folgende Tipps und Verhaltensregeln sollten beachtet werden:**

- An Ein- und Ausfahrten sowie Kreuzungen sollte der Blickkontakt mit dem kreuzenden Verkehrsteilnehmer gesucht werden, um erkennen zu können, ob man gesehen wird. Auf die selbstverständliche Beachtung der Vorfahrtsregelungen sollte man sich zum eigenen Schutz nicht verlassen.
- Auch auf dem Zweirichtungsradweg gilt das Rechtsfahrgebot. Denn auch der entgegenkommende Radler und der von hinten Überholende brauchen Platz.
- Autofahrer sollten prinzipiell beim Kreuzen von Geh- und Radwegen nach links und rechts schauen. Denn auch wenn kein Zweirichtungsradweg vorhanden ist: Kinder bis zehn Jahre dürfen mit dem Fahrrad auf dem Gehweg fahren und können deshalb aus beiden Richtungen geradelt kommen.



„Augen auf“ beim erlaubten Radeln auf der linken Straßenseite, vor allem an Kreuzungen und Einmündungen.

Foto: Weigert

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**GÄNGE:** Wer nur ab und zu im Stadtgebiet unterwegs ist, braucht nur eine einfache Drei-Gang- oder Sieben-Gang-Nabenschaltung. Diese ist im Vergleich zu Kettenschaltungen (mit 21 bis 27 Gängen) weitaus weniger anfällig und wartungsintensiv und leichter zu bedienen.



## SCHÖNE SCHLEICHWEGE DURCH GEÖFFNETE EINBAHNSTRASSEN

Einbahnstraßen sind dazu da, den Kfz-Verkehr zu lenken und die Verkehrsbelastung in einem bestimmten Gebiet zu beschränken. Leider sind von dieser Verkehrsregelung auch Radfahrer betroffen. Doch seit der Novelle der Straßenverkehrsordnung im Jahr 1997 dürfen bestimmte Einbahnstraßen für den Radverkehr in der Gegenrichtung geöffnet werden. Dies erspart den Radfahrern lästige Umwege und macht das Radfahren damit attraktiver. Dass diese Maßnahme verkehrssicher ist, zeigen die positiven Erfahrungen im ganzen Bundesgebiet. Auch in Nürnberg gab es mit der Neuerung keine Probleme. So sind inzwischen 115 Einbahnstraßen geöffnet, in fünf Fällen führte die Veränderung sogar dazu, dass die Einbahn-Regelung streckenweise oder ganz aufgehoben wurde.

Als Voraussetzungen für eine Öffnung gelten folgende Punkte: Tempo-30-Regelung, Querschnitt von mindestens 3,50 Meter, übersichtlicher Straßenverlauf, niedrige Kfz-Belastung und die Entlastung einer stark befahrenen Parallelroute durch einen schönen Schleichweg dieser Art.

Zu erkennen sind geöffnete Einbahnstraßen an folgenden Verkehrszeichen: Das blaue

Einbahnstraßen-Schild ist mit einem Zusatzschild „Radfahrer im Gegenverkehr“ versehen und das rote „Einfahrt verboten“-Schild mit einem Zusatzschild „Radfahrer frei“. Zusätzlich ist in Nürnberg bei der Einfahrt in Gegenrichtung auf der Fahrbahn ein Schutzstreifen mit Fahrrad-Piktogramm aufgemalt.

### **Beim Befahren beachten Sie bitte folgende Hinweise:**

- Biegen Sie nur in Einbahnstraßen in entgegengesetzter Richtung ein, die mit den oben genannten Zusatzschildern gekennzeichnet sind.
- Fahren Sie, wie sonst auch, auf der rechten Fahrbahnseite und halten Sie Abstand zu parkenden Fahrzeugen am Rand. Achten Sie hierbei besonders auf den rechten Fahrbahnrand hinsichtlich ausparkender oder aus Grundstücken und Einmündungen ausfahrender Fahrzeuge.
- An Kreuzungen ist wie üblich „Rechts vor links“ zu beachten, wenn keine Verkehrszeichen angebracht sind. Das gilt auch für Radfahrer, die in der entgegengesetzten Richtung einer Einbahnstraße unterwegs sind.



Frei für Radler  
ist die Einbahnstraße  
auch in der  
Humboldtstraße  
Foto: Daut

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**KALORIEN:** Bei einer Stunde Radeln mit 15 Stundenkilometern Geschwindigkeit verbraucht ein 70 Kilo schwerer Mensch 210 Kalorien; 356 sind es bei Tempo 25. Studien haben nachgewiesen, dass regelmäßiges Radfahren bei Frauen das Brustkrebsrisiko um 34 Prozent senkt.



## RAUS AUS DEM TOTEN WINKEL!

Wer mit dem Fahrrad regelmäßig im Stadtverkehr unterwegs ist, weiß es: An Kreuzungen und Einmündungen ist für Radfahrer erhöhte Vorsicht geboten. Insofern überrascht es nicht, dass auch die Unfallzahlen Kreuzungen und Einmündungen als Unfallschwerpunkte für Radfahrer ausweisen.

Eine Situation führt dabei immer wieder zu schwersten, ja sogar tödlichen Verletzungen (wie in der Ziegelsteinstraße): Der auf einem Radweg geradeaus fahrende Radler wird von einem rechts abbiegenden Lastwagen überfahren. Ursache: Der Lkw-Fahrer hat den Radfahrer nicht gesehen, da dieser sich im „Toten Winkel“ befand. Die Crux: Lkw-Fahrer können beim Abbiegen nicht mal kurz durch die Heckscheibe wie beim Pkw schauen. Sie orientieren sich allein über die Außenspiegel, die ihnen einen bestimmten Bereich, den „Toten Winkel“, vorenthalten.

Moderne Außenspiegel verkleinern zwar den „Toten Winkel“, bieten aber kein 100-prozentiges Sichtfeld für den Fahrer. Auch sitzt der Lkw-Fahrer erhöht und übersieht dadurch leicht den Radler, der rechts neben der Beifahrertüre steht.

### **Folgende Tipps sollten Sie deshalb beherzigen:**

- An vor Ampeln wartenden Fahrzeugen sollten Sie nur bei ausreichendem Platz mit Schrittgeschwindigkeit rechts vorbeifahren.
- Stellen Sie sich beim Warten an Kreuzungen und Einmündungen entweder vor ein Fahrzeug und versuchen, mit dem Fahrer Blickkontakt aufzunehmen, oder Sie bleiben ganz hinter dem Fahrzeug zurück und beobachten, ob dieses rechts abbiegt oder geradeaus fährt. Verlassen Sie sich dabei nicht darauf, dass der Kfz-Fahrer den Blinker gesetzt hat, wenn er abbiegen will.
- Verlassen Sie sich nicht allein darauf, dass Sie „Grün“ haben. Auch das rechts abbiegende Fahrzeug hat dann in der Regel „Grün“.
- Diese Tipps gelten unabhängig davon, ob man sich auf einem Radweg oder auf der Fahrbahn befindet. Radwege gaukeln hier eine trügerische Sicherheit vor.



Gefährlich kann es, wie hier in der Ziegelsteinstraße, für Radler werden, wenn sie geradeaus fahren, während ein Fahrzeug rechts abbiegt. Man sollte vermeiden, im „Toten Winkel“ zu sein.  
Foto: Linke

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**LENKER:** Sitzposition und Lenkerform müssen aufeinander abgestimmt sein. Wichtig ist, dass beim Lenkergriff die Handgelenke nicht abknicken; die Lenkerbreite sollte der Schulterbreite entsprechen.



## STRASSENBAHNGLEISE ALS STURZFALLE

Eigentlich schauen wir Menschen lieber in den Himmel oder zu den Sternen. Beim Radfahren jedoch ist es wichtig, auch dem Boden vor uns Aufmerksamkeit zu schenken. So rüttelt uns Kopfsteinpflaster nicht nur gut durch, sondern ist bei Nässe oft glatter als Asphalt oder schränkt die Wahrnehmung durch die lauten Fahrgeräusche der motorisierten Verkehrsteilnehmer ein. Straßenbahnschienen, Teerrillen durch Schwerverkehr, Gullydeckel, Löcher im Asphalt, unzureichende Bordsteinabsenkungen oder Wurzelaufrübe können nicht nur zu schmerzhaften Stößen führen, sondern auch zu Stürzen, oder sie verleiten zu riskanten Ausweichmanövern.

### Hier ein paar Tipps:

- In der Dunkelheit und bei Nässe sind Unebenheiten schlechter erkennbar. Drosseln Sie Ihre Fahrt.
- Überqueren Sie die Straßenbahngleise nie im spitzen Winkel. Denn wenn ein Reifen einspurt, ist ein Sturz nahezu unvermeidbar.
- Achten Sie auch im Bereich von Glascontainern und Baustellen auf den Untergrund. Scherben oder Bauschutt können schnell zu einem „Platten“ führen.
- Unerfreulich kann auch das Überfahren von vermeintlich leeren Kartons, Tüten oder Verpackungen sein – diese sind oft härter, als Sie denken.
- Pfützen oder Laub auf der Fahrbahn können Kanten und Steine verbergen.
- Wenn bei Nässe der Boden friert, muss abseits der Hauptstraßen mit rutschigen Abschnitten gerechnet werden.
- Wenn Sie Kinder auf dem Fahrrad oder im Fahrradanhänger transportieren, meiden Sie wenn möglich Straßen mit Pflasterbelag.



Straßenbahngleise können für Radler gefährlich werden.  
Foto: Linke

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**PREIS:** Experten raten davon ab, Billigräder bei Discountern oder in Baumärkten zu kaufen. 450 bis 500 Euro – etwa für ein neues Trekking-Allroundrad – sollte man investieren. Schnäppchen winken in Nürnberg bei der NOA-Fahrradwerkstatt, wo nicht abgeholte Drahtesel wieder fachmännisch aufpoliert werden.



## MEHR SCHUTZ DURCH EINEN FAHRRADHELM

Ganz ausschließen kann man ihn nicht, den unfreiwilligen Abstieg vom Fahrrad. Eine Unachtsamkeit beim Fahren, ein Hindernis, das man zu spät erkannt hat oder ein Zusammenstoß mit einem anderen Fahrzeug. Und schon ist es passiert. Neben den Beinen ist vor allem der Kopf bei einem Sturz vom Fahrrad betroffen. 100-prozentigen Schutz kann ein Fahrradhelm nicht bieten. Er dämpft aber beim Aufprall die einwirkenden Stöße.

Seine Schale verteilt den Schlag auf eine größere Fläche und verhindert die schwere Erschütterung des Gehirns. Der ADFC wendet sich gegen eine gesetzliche Helmtragepflicht, empfiehlt aber allen, selbst abzuwägen und zu entscheiden, ob und wann sie sich durch einen Helm beim Radfahren schützen wollen.

### **Folgende Tipps sollten beim Kauf und beim Tragen eines Helms beachtet werden:**

- Der Helm muss zum Kopf passen und darf nicht rutschen! Viele Modelle lassen sich mittlerweile durch einen Ringmechanismus stufenlos anpassen. Der Helm ist richtig angepasst, wenn er bei tief geneigtem Kopf und offenem Kinnriemen nicht vom Kopf fällt.

- Achten Sie beim Kauf auf ausreichende Lüftungsöffnungen mit Insektengittern im vorderen Bereich.

- Einigermaßen verlässliche Aussagen zur Qualität des Helms bieten das TÜV/GS- oder das CE-Zeichen.

- Um besser erkannt zu werden, sind auch auffällige Farben und Reflektoren hilfreich.

- Der Kinnriemen muss immer geschlossen sein, sonst segelt der Helm bei einem Sturz in hohem Bogen vom Kopf.

- Ein Helm sollte nach fünf bis sieben Jahren ersetzt werden (Material altert – Herstellungsdatum im Helm beachten!). Nach einem Sturz ist auf alle Fälle ein neuer Helm nötig, auch wenn er keine sichtbaren Beschädigungen aufweist.

- Tipp für Brillenträger: Zum Schutz vor Regen entweder einen Helm mit Schild kaufen oder, falls die Helmgröße sich leicht anpassen lässt, eine Schildkappe unter dem Helm aufsetzen.

- Und wichtig: Kinder tragen einen Helm gerne, wenn er ihnen gefällt – und wenn die Erwachsenen mit gutem Beispiel vorangehen.



Der ADFC plädiert für das Tragen eines Helmes, aber gegen eine gesetzliche Helmpflicht. Hier steht das ADFC-Autorenteam: (v. li.) Bruno Herpe, ADFC-Vorsitzender Jens Ott, Regina Köpsell und Rüdiger Strnad.  
Foto: Matejka

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

QUOTE: Seit 1985 ist in Nürnberg der Anteil der Radler am Gesamtverkehr stark gestiegen: Von 6 auf 13 Prozent beim Weg zur Arbeit, von 12 auf 23 Prozent in der Freizeit und von 5 auf 13 beim Einkaufen.



## GUTE BELEUCHTUNG ALS LEBENSVERSICHERUNG

Der ADFC hat bei seiner letzten Beleuchtungszählung festgestellt, dass fast die Hälfte aller Radfahrer ohne bzw. nur mit teilweise funktionierender Beleuchtung unterwegs waren. Doch nachts sind nicht nur alle Katzen, sondern auch die Radfahrer ohne Licht am Fahrrad grau – und meist schlecht zu sehen.

Eine Beleuchtung am Fahrrad dient in der Stadt oft weniger dem besseren Sehen, als vielmehr dem besseren Gesehen-Werden. Wird der Radfahrer von anderen Verkehrsteilnehmern erst sehr spät, wenn überhaupt, wahrgenommen, führt dies mindestens zum Erschrecken des anderen Fußgängers, Radfahrers oder Autofahrers – im schlimmsten Fall zum Zusammenstoß.

Vom Gesetzgeber wird, sofern es sich nicht um ein Sport- oder Rennrad unter elf Kilogramm Gewicht handelt, eine feste Beleuchtungsanlage gefordert, die jederzeit betriebsbereit ist. Ansteckbare Lampen entsprechen nicht der geforderten Sicherheit. Zur Beleuchtungsanlage gehören weiter ein weißes Vorderlicht, ein weißer Frontreflektor, der im Scheinwerfer integriert sein kann, ein rotes Rücklicht,

ein Rückstrahler und Reflektoren in jedem Pedal sowie in den Laufrädern oder fest im Mantel der Reifen.

- Eine verlässlich funktionierende Beleuchtung am Fahrrad ist die beste Lebensversicherung bei Dämmerung und Dunkelheit. Hierzu sollten Sie folgende Punkte beachten:
- Schalten Sie das Licht spätestens dann ein, wenn die Straßenbeleuchtung brennt.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Lichtanlage und reinigen Sie alle reflektierenden Teile am Fahrrad, wenn diese verschmutzt sind.
- Besonders für Lampen mit Glühbirnchen empfiehlt es sich, Ersatzbirnchen mitzunehmen. Moderne Scheinwerfer mit Halogenleuchten oder Leuchtdioden halten nicht nur sehr lange, auch ist das Auswechseln einer defekten Lampe normalerweise schnell und ohne Werkzeug möglich.
- Eine moderne Lichtanlage hilft, Ausfälle und Ärger zu vermeiden. Ein Nabendynamo läuft leicht und zuverlässig bei jedem Wetter. Halogen- und Diodenlampen



Sehen und gesehen werden: Radler sollen ihre Lichtenlage frühzeitig einschalten, besonders bei Unterführungen.  
Foto: Matejka

sind nicht nur heller, sie halten auch wesentlich länger. Besitzt das Rücklicht eine Standlichtfunktion, sind Sie auch beim Warten an der Ampel sichtbar. Zweiadrige Kabel für die Hin- und Rückleitung verhindern, dass der Stromkreis durch Korrosion am Fahrradrahmen unterbrochen wird.

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**RADWEGE:** 278 Kilometer lang ist hier das Radwegenetz (plus 40 Kilometer Forstwege und 20 Kilometer am Main-Donau-Kanal). Damit steht Nürnberg bundesweit auf einem Mittelplatz. In nächster Zeit sollen immerhin 170 Kilometer Radrouten speziell gekennzeichnet werden.



## GUTE ANHÄNGER SIND BESSER ALS KINDERSITZE

Es muss nicht immer das Auto sein: Eltern können bequem ihre Kinder zum Kindergarten, Einkaufen und auch bei kleineren Freizeittouren auf dem Fahrrad mitnehmen. Die Fahrt mit dem Rad bietet den Erwachsenen Bewegung und den Kindern ein intensiveres Erleben der Umwelt.

Zu beachten ist aber: Nur Personen, die mindestens 16 Jahre alt sind, dürfen Kinder unter sieben Jahren auf dem Fahrrad im Kindersitz oder in Anhängern mitnehmen. Das Fahrrad sollte unbedingt über gute Bremsen verfügen. Nützlich sind auch eine bergtaugliche Schaltung, ein stabiler Ständer und ein Rückspiegel. Grundsätzlich sollten die Fahrten nicht zu lang sein und genug Pausen eingeplant werden, damit sich die Kinder in angemessenen Abständen frei bewegen können.

Im Anhänger sind die Kinder gut vor Wind und Wetter geschützt und können gemütlich schlafen. Gute Kinderanhänger sind nicht billig, lassen sich aber gut wieder verkaufen, wenn die Kinder größer sind. Bei preisgünstigen Modellen müssen Abstriche bei Handhabung und Haltbarkeit sowie beim Gewicht gemacht werden.

Viele Kinder wollen schon bald selbst in die Pedale treten. Mit ihren eigenen Rädern

können sie aber bei einer Tour nicht dem Tempo der Eltern folgen oder sich in das Verkehrsgetümmel in der Stadt wagen. Die nachhaltigste, aber auch teuerste Lösung für Kinder ab fünf bis sechs Jahren ist ein Tandem, das für die Kindermitfahrt eingerichtet ist. Weitere Möglichkeiten sind sogenannte Trailer- oder Add-Bikes, die an die Sattelstütze des Zugfahrrads angekuppelt werden. Hier muss man auf eine stabile Kupplung ohne viel Spiel achten. Kinder- und Elternrad können auch mit einer Tandemdeichsel verbunden werden.

Was Kinderfahrradsitze betrifft: Nicht jeder Sitz passt zu jedem Fahrrad. Manchmal müssen Teile wie Gepäckträger oder Lampe getauscht oder umgesetzt werden. Deshalb empfiehlt es sich, das Rad beim Kauf eines Kindersitzes mitzunehmen. Vor der ersten kurzen Fahrt sollte das Kind schon sicher sitzen können. Die Füße müssen mit den vorhandenen Gurtbändern fixiert werden, damit sie nicht in die Speichen geraten. Da Kinder im Sitz angegurtert sein sollten, ist ein Helm unbedingt empfehlenswert. Er kann bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützen. Ziehen Sie Ihr Kind auch warm an, denn es hat keine Bewegungsmöglichkeit und friert deshalb leicht.



Eltern-Taxi einmal anders:  
Eltern-Kind-Tandem  
mit Fahrradanhänger  
Foto: Linke

Viele Kinder schlafen in Kindersitzen rasch ein. Bei fast senkrechter Rückenlehne sackt das schlafende Kind nach vorne und hat kaum Halt. Ein spezielles Kissen hält den Kopf an der Sitzlehne und stützt ihn seitlich. Bei einigen Kindersitzen lässt sich eine Schlafposition einstellen, dadurch verlagert sich aber der Schwerpunkt nach hinten. Achten Sie auch darauf, dass die Sattelfederung am Fahrrad abgedeckt ist, wenn sich das Kind auf einem Kindersitz hinter dem Sattel befindet. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Finger eingequetscht werden.

Wichtig ist auch: Wer mit den ganz Kleinen im Anhänger auf Tour geht, braucht eine Babyschale, die mit Gurten sicher am Sitz befestigt wird. Fahren Sie behutsam, denn Babys sind noch recht empfindlich bei Erschütterungen. Räder, Sitz und Rahmenkonstruktion des Anhängers bieten eine gewisse Stoßdämpfung, die durch

breite und nicht zu hart aufgepumpte Reifen und ein dickes Schaumstoffpolster unter der Sitzschale verbessert wird. Der Anhänger sollte so konstruiert sein, dass Kinder auf keinen Fall in die Speichen fassen oder die Seitenwände so weit ausbeulen können, dass die Laufräder berührt werden. Zur Ausstattung sollte eine doppelte Abdeckung – mit einem feinmaschigen Mückennetz und einer wasserdichten, transparenten Kunststoffhaut – gehören.

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**SATTEL:** Die Form sollte sich nach der bevorzugten Sitzposition richten. Bei sportlich-geneigter Haltung ist ein schmaler und langer Sattel besser und eine Sattelfederung wenig sinnvoll. Wichtig ist vor dem Kauf ein längerer Test. Experten sagen, dass breite Sättel die Durchblutung fördern und Gel-Polster-Sättel nicht zu weich sein sollten.



## STÜTZRÄDER SIND VERPÖNT

Treten, lenken, bremsen, schalten, umschauen, Handzeichen geben und immer das Gleichgewicht halten: Radfahren ist für kleine Kinder ein Kunststück! Damit sie es richtig lernen, sollte vor dem ersten Fahrrad erst ein Tretroller oder ein Laufrad zum Einsatz kommen. Mit diesen lernt das Kind spielerisch, das Gleichgewicht zu halten und zu lenken. Und wenn es einmal brenzlig wird, kann es vom Roller leichter abspringen als von einem Rädchen. Der Wechsel vom Roller auf das Rad klappt meist recht schnell. Beim ersten Spiel- und Lernfahrrad kann man noch auf Beleuchtung, Gangschaltung und weiteres Zubehör verzichten. Wichtig ist, dass das Kind auf dem Sattel sitzend mit beiden Fußballen auf den Boden kommt.

Wenn Ihr Kind das Radfahren lernen soll, montieren Sie keine Stützräder! Stützräder verhindern, dass ein Kind die richtige Kombination von Treten, Lenken, Bremsen und Gleichgewicht halten lernt. Mit Stützrädern fährt es schneller, als es das Rad kontrollieren kann. Das kann zu gefährlichen Stürzen führen, insbesondere beim Kurvenfahren, bei Gefällestrecken, an schrägen Wegabschnitten, und wenn ein Schlagloch oder die Bordsteinkante

plötzlich eines der Stützräder wegsacken lassen. Stützräder vermitteln ein völlig falsches Fahrgefühl. Wenn Sie später die Stützräder abmontieren, muss Ihr Kind das Radfahren erst richtig lernen.

Radelnde Kinder sind im Straßenverkehr häufig überfordert. Sie müssen nicht nur ihr Rad beherrschen. Sie müssen sich auch noch auf andere Verkehrsteilnehmer einstellen, Geschwindigkeiten einschätzen und Gefahrensituationen erkennen und meistern. Deshalb müssen Kinder bis zum achten Lebensjahr mit dem Rad den Gehweg benutzen und dürfen nicht auf der Fahrbahn fahren. Mit neun und zehn Jahren können sie zwischen Gehweg und Fahrbahn wählen; danach ist die Gehwegbenutzung nicht mehr erlaubt.

Übrigens: Wenn Erwachsene ihr Kind mit dem Rad begleiten, müssen sie laut Straßenverkehrsordnung immer auf der Fahrbahn fahren, obwohl das Kind auf dem Gehweg unterwegs ist. Das führt auf manchen Straßen dazu, dass man aufgrund von am Fahrbahnrand parkenden Autos oder Büschen und Sträuchern keinen Blickkontakt mehr zum Kind hat und man es bei Gefahrensituationen nicht warnen



Manchmal ein kleines Kunststück: Das Erlernen des Radfahrens.  
Foto: Linke

kann. Damit verletzen Erwachsene ihre gesetzliche Aufsichtspflicht.

Deshalb beherzigen Sie bitte diesen Tipp: Gebrauchen Sie den gesunden Menschenverstand – und entscheiden Sie je nach Situation.

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**UNFÄLLE:** Im Vergleich zu 2001 ist die Zahl der registrierten Unfälle in Nürnberg von 530 auf 724 gestiegen. Die Zahl der Leichtverletzten erhöhte sich von 430 auf 562, die Zahl der Schwerverletzten von 59 auf 87; die Zahl der Toten blieb mit zwei gleich.



## WAS EIN GUTES KINDERRAD HABEN SOLLTE

Wenn Kinder von Anfang an positive Erfahrungen mit ihrem Fahrrad machen, nutzen sie es später gerne als Verkehrsmittel. Ein gutes Kinderrad wird kaum billiger sein als ein großes, denn das Kostspielige sind die Anbauteile, die oft teurer sind als bei Rädern für Erwachsene, weil sie in kleineren Stückzahlen hergestellt werden. Etwas tiefer in die Tasche zu greifen, lohnt sich aber auch, weil ein gutes Kinderrad länger hält: Später kann man es an jüngere Geschwister weitergeben, auf dem Gebrauchtmart verkaufen oder beim Händler in Zahlung geben.

Bei der Auswahl des Rads sollte das Kind auf jeden Fall dabei sein und auf dem Sattel sitzend mit beiden Fußspitzen gut den Boden erreichen können. Der Abstand zum Lenker und dessen Höhe sollte so bemessen sein, dass es in aufrechter Haltung fahren kann. Nur so haben Kinder die nötige Übersicht im Verkehr.

### **Auf folgende Punkt sollte zudem geachtet werden:**

- Ein Gewicht unter 13 Kilogramm und ein stabiler Rahmen mit stärker geneigtem Sattelrohr und einer nicht zu kurzen Sattelstütze, damit das Rad mitwachsen kann.
- Zwei Handbremsen mit für Kinder greifbaren, auf die individuelle Handgröße einstellbaren Bremshebeln. Handbremsen sind, wenn sie richtig eingestellt sind, schneller zu betätigen – der Rücktritt ist nur in der richtigen Pedalstellung wirksam.
- Eine Gangschaltung ist sinnvoll. Nabenschaltungen sind robust, komfortabel und pflegeleicht. Sie lassen sich auch im Stand schalten.
- Dicke und weiche oder runde Lenkerenden vermeiden Verletzungen bei Stürzen.
- Schutzbleche und ein Kettenschutz sind im Alltag sinnvoll. Der Abstand zwischen Pedalen und Vorderrad sollte so groß sein, dass die Kinder beim Treten nicht mit den Fußspitzen an das eingeschlagene Rad stoßen.
- Dynamos müssen von Kindern angelegt werden können.
- Halogenscheinwerfer sind für Kinderräder, die nicht so schnell gefahren werden, besonders wichtig.
- Jacken, Helme und Fahrräder mit bunten, leuchtenden, vielleicht sogar reflektierenden Farben erhöhen



Spaß am Radfahren – den bekommen Kinder nicht zuletzt auch dann, wenn sie von Anfang an ein gutes und auch gut eingestelltes Fahrrad haben. Foto: BKK Bundesverband/GP

die Sichtbarkeit der kleinen Radler und sind ein wichtiger Beitrag zu mehr Sicherheit. Auf Signalfähnchen am Kinderrad sollte man besser verzichten – wenn Kinder auf dem Gehweg fahren, können Fahnenstangen leicht zu gefährlichen Peitschen für Fußgänger werden.

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**VERSICHERUNG:** Bei Hausratversicherungen gibt es oft Ausschlusszeit zwischen 22 und 6 Uhr. Als bessere Alternative gilt eine Diebstahlversicherung mit 24-Stunden-Schutz von der „BIKE-ASSekuranz“. Empfohlen wird die Codierung des Fahrrads, wodurch Polizei oder Fundamt im Diebstahl-Fall den Eigentümer leicht auffindig machen können.



## FAHRRAD-CHECK – ZEHN-PUNKTE-PLAN DES ADFC

- 1. Den Rahmen mit einem feuchten Lappen säubern und trocknen. Auch Felgen und Speichen putzen und kontrollieren.
- 2. Die Kette mit einem trockenen Tuch reinigen, danach einölen – am besten mit Fahrradkettenöl, kein Fett nehmen!
- 3. Bei der Kettenschaltung beide Schaltwerksröllchen und das Ritzel mit einem kleinen Schraubenzieher vom Dreck befreien.
- 4. Bremsen testen und die Position der Gummis prüfen, die auf die Felgen treffen müssen; unterhalb der Bremshebel kann man an Rädchen drehen und die Bremszüge nachstellen.
- 5. Beleuchtung und Reflektoren reinigen, Glühbirnen und Kontakte prüfen.
- 6. Bereifung kontrollieren und aufpumpen; der empfohlene Druck steht außen auf dem Mantel – viele Stehpumpen haben eine Druckanzeige.
- 7. Bei der Federung den Faltenbalg der Federgabel, sofern vorhanden, hochschieben, Gabeln säubern und die Tauchrohre mit speziellem Pflegespray einsprühen.
- 8. Alle Schrauben nachziehen; bei neueren Rädern genügt ein 5-mm-Inbusschlüssel. Beim Lenker den Test mit angezogenen Bremsen machen: Beim ruckhaften Nach-vorne-Schieben darf



Foto: Hippel

kein Spiel in der Lagerung der Lenkung sein – andernfalls sofort vom Fachmann reparieren lassen.

- 9. Gerade bei Kinderrädern regelmäßig die Sattelhöhe einstellen. Merke: Das Knie darf nicht ganz durchgestreckt sein, man sollte mit den Zehenspitzen auf den Boden kommen. (Infos dazu unter [www.adfc-bayern.de/sattel.htm](http://www.adfc-bayern.de/sattel.htm))
- 10. Wer absolut keine Zeit zum Frühjahrsputz hat, sollte das Fahrrad möglichst bald beim Fahrradhändler zum Check vorbeibringen.



## DER ADFC IN NÜRNBERG

### ■ **Wir sind ein Interessenverband**

Wir engagieren uns kompetent für die Interessen aller Menschen, die Fahrrad fahren.

### ■ **Wir sind ein verkehrspolitischer Verein**

Wir setzen uns für die konsequente Förderung des Fahrradverkehrs ein. Dabei arbeiten wir mit allen Vereinen, Organisationen und Institutionen zusammen, die sich für mehr Sicherheit und Umweltschutz im Verkehr einsetzen. Der ADFC ist parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen Rad fahrender Menschen geht.

### ■ **Wir sind Umweltfreunde**

Wir setzen uns für eine ökologisch vernünftige Verkehrsmittelwahl ein. Immer wenn es Alternativen gibt, sollte das Auto stehen bleiben.

### ■ **Wir haben attraktive Angebote für alle Radlerinnen und Radler**

In unserem Infoladen beraten wir zu allen Themen rund ums Fahrrad und bieten Informationsmaterial, Radtourenführer und -karten an. Bei über 100 geführten Radtouren ist bestimmt auch die passende für Sie dabei. Wenn Sie lieber auf eigene Faust, aber nicht alleine radeln wollen, ist unsere „Radtourenbörse“ genau richtig für Sie. Im Herbst und Winter zeigen wir Dia-Vorträge über Radreisen. In unseren Technikkursen erhalten Sie theoretische Kenntnisse über die verschiedenen

Bauteile der Fahrräder und praktische Anleitungen zu Pflege, Ein- und Ausbau von Teilen sowie zur Verhütung von Schäden. In unserer Fahrradfahrerschule bieten wir allen, die noch nie Fahrrad gefahren sind bzw. es wieder verlernt haben, die Möglichkeit, das Radfahren zu erlernen. Wir wollen dem Fahrraddiebstahl entgegen treten, deshalb bieten wir für Sie die Codierung Ihres Fahrrades an.

### ■ **Wir bieten umfassenden Service für unsere Mitglieder**

In Nürnberg unterstützen uns mehr als 1500 Radlerinnen und Radler mit einer Mitgliedschaft (Stand 01/2008).



ADFC Nürnberg und Umgebung e. V.  
Heroldstraße 2, 90408 Nürnberg  
Tel.: 0911 396132, Fax: 0911 335687  
E-Mail: kontakt@adfc-nuernberg.de  
Internet: www.adfc-nuernberg.de  
Öffnungszeiten: Mo und Mi: 17–19 Uhr

## FAHRRAD-TIPPS von A bis Z

**WELTKLIMA:** Die Umweltorganisation Greenpeace rät zum Umsteigen vom Privatauto auf das Fahrrad. Wer pro Tag 20 Kilometer Arbeitsweg zurücklegt, kann so im Jahr den Ausstoß von rund 800 Kilogramm CO<sup>2</sup> einsparen.

## NÜTZLICHE ADRESSEN

---

### Fahrradmitnahme in öffentlichen Verkehrsmitteln

**Deutsche Bahn:** Tel. 0 18 05/15 14 15

Internet: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

→ Mobilität & Service

→ Bahn & Fahrrad

**VGN:** Tel. 09 11/2 70 75-99

Internet: [www.vgn.de](http://www.vgn.de)

→ Fahrkarten und Preise

→ Fahrradmitnahme

### Fundräder

Noris-Arbeit GmbH

Tel. 09 11/81 00 97 96

Internet: [www.noa.nuernberg.de](http://www.noa.nuernberg.de)

### Radverkehrsbeauftragter

Ansprechpartner in der Nürnberger

Stadtverwaltung/Verkehrsplanungsamt:

Hugo Walsler, Tel. 09 11/2 31 49 60

Internet: [www.baureferat.nuernberg.de](http://www.baureferat.nuernberg.de)

## AUTOREN

---

Andreas Schweizerhof · Andreas Wimmer · Bruno Herpe · Christoph Dickmann

Helmut Rösner · Jens Ott · Johann Linsmeier · Regina Köpsell · Rüdiger Strnad

Uta Reimann · Jo Seuß

## IMPRESSUM

---

**Herausgeber:**

Verlag Nürnberger Presse,  
Marienstraße 11, 90402 Nürnberg

**Redaktion:** Jo Seuß, Jens Ott

**Koordination:** Marina Orth

**Gestaltung:** Lucia Petovski, Dagmar Lössl

**Auflage:** 7.500, März 2008

Abdruck von Artikeln  
nur mit schriftlicher Genehmigung  
des Herausgebers.

