

Pflege des Fahrrads

Fahrräder müssen regelmäßig gepflegt und gewartet werden. Andernfalls sinkt der Fahrspaß und das Pannensisiko steigt. Aber keine Sorge, Sie müssen deswegen kein Fahrradmechaniker werden. Einfache Defekte jedoch können Sie unter Anleitung leicht beheben. Mit der Zeit entwickeln Sie sicherlich ein Gespür, wann professionelle Hilfe nötig ist.

Die Wartung Ihres Fahrrads

Zugegeben, es gibt schönere Tätigkeiten als sein Fahrrad zu putzen. Dennoch verdient Ihr Drahtesel Aufmerksamkeit. Die Kette und die Lager sind empfindlich gegen Wasser und Sand, die Bowdenzüge längen sich mit der Zeit und die Reifen verlieren – wie alle Luftreifen – stetig etwas an Druck. Mit einem gut gepflegten Fahrrad hingegen gleiten Sie lautlos und sicher dahin.

Die regelmäßige Wartung Ihrerseits und die mindestens jährliche professionelle Inspektion schützen Sie vor bösen Überraschungen. Denn alle beweglichen Teile am Fahrrad verschleifen und müssen rechtzeitig ausgetauscht werden.

DIE WARTUNG

Folgende Dinge sollten Sie regelmäßig prüfen und gegebenenfalls nachbessern (lassen):

- monatlich die Reifen voll aufpumpen
- Kette leicht fetten (gegebenenfalls spannen und wechseln)
- Bremsen nachstellen
- Schaltung bei Bedarf einstellen (lassen)
- putzen/zugleich optische Prüfung
- Laufräder auf Höhen- oder Seitenschlag kontrollieren; ebenso die Lager
- Lenker und Gabel auf festen Sitz prüfen
- Lichtanlage kontrollieren
- jährliche Inspektion in der Fachwerkstatt



Kleine Reparaturen

Sobald sich Ihr Fahrrad mit Geräuschen bemerkbar macht, sollten Sie der Ursache auf den Grund gehen. Gerne lockern sich die Schrauben von Schutzblechen und Gepäckträgern; sie können aber eben so leicht wieder festgezogen werden.

Hilfe bieten Ihnen übrigens auch viele Selbsthilfwerkstätten und Repair-Cafés, in denen Ihnen Fahrradenthusiasten mit Rat und Tat zur Seite stehen. Sie finden diese häufig beim oder über den ADFC.

ADFC-Mitglieder können seit Kurzem auch eine Pannenhilfe in Anspruch nehmen. Der Rund-um-die-Uhr-Service bemüht sich um Reparatur vor Ort oder den Transport in die nächste Werkstatt. Des Weiteren bietet der Fahrrad-Club einen Fahrradschutzbrief, der auch außerhalb Deutschlands gilt und weitere Leistungen wie Übernachtung, Leihräder und Rücktransport einschließt.

Bücher zur Fahrradreparatur gibt es in guter Auswahl für jeden Anspruch. Hervorzuheben ist ein E-Book der »Stiftung Warentest« mit dem Titel »Fahrradreparaturen für unterwegs«, das auf nur 44 Seiten das Wichtigste übersichtlich zusammenfasst und zur Selbsthilfe anleitet.

WERKZEUG UND ERSATZTEILE

Mit diesen Werkzeugen und Ersatzteilen sind Sie für kleinere Reparaturen und die regelmäßige Wartung bestens ausgestattet:

- (Stand-)Luftpumpe mit Manometer und Aufsatz für verschiedene Ventile (Dunlop, Auto, Scleverand)
- Flickzeug mit Reifenhebern
- Inbusschlüsselsatz
- Kreuzschlitzschraubendreher
- Satz Maul- und Ringschlüssel
- Kombizange
- Seitenschneider/Seilschneider
- Wasserpumpenzange
- Nietendrucker
- gegebenenfalls Multitool
- Schlauch
- Mantel
- Felgenband
- Kettenfett/-öl
- Lampe (bei LED wenig sinnvoll)
- Ventile
- Kettenschloss
- Schrauben und Muttern
- Bowdenzüge
- Montage- oder Einmal-Handschuhe



Autofrei leben – der andere Blick

Ein Leben ohne Auto. Bei den meisten Zeitgenossen zaubern diese Worte eine Spur des Mitleids ins Gesicht. Warum tut er sich das an? Wie bringt er denn seine Einkäufe nach Hause? Und wenn es regnet – es regnet doch so oft, gerade im Juli? Wird er nicht nass? Im Winter, fällt er da nicht dauernd vor ein Auto und ist er nicht ständig erkältet? Wenn er mal weiter weg will?

Das sind ein paar Impressionen aus dem Realitätsausschnitt der Unbedarften. Es gibt jedoch auch ein anderes Fenster in die Welt.

Ein Sommertag wird durch ein Kurzgewitter unterbrochen. Ich sitze in der Arbeit und schaue auf dem Regenradar, wie lange das wohl noch dauert. Die Technik verspricht eine trockene Heimfahrt 20 Minuten nach dem ursprünglich geplanten Aufbruch. Passt, dann arbeite ich noch ein paar E-Mails mehr ab... ich setze mich mit den letzten Tropfen auf mein Radl und fahre durch die dampfende Stadt. Der heiße Asphalt hat den Regen gut aufgeheizt, warmes Wasser aus den Pfützen spritzt mir äußerst angenehm in die offenen Sandalen.

Ja, es gibt auch Gewitter, die einem so gar nicht passen. Meiner Beobachtung nach ist das aber nur eine Handvoll pro Jahr, die ich überhaupt nicht umgehen kann.

Ein weiterer heißer Tag im Sommer. Heimweg auf dem normalen Weg oder gleich eine Tour zum See durch den kühlen Wald dranhängen? Zeit habe ich, also raus aus der Stadt. Auf den Straßen stehender Berufsverkehr ... Ich lasse die Szenen hinter mir und radle vergnügt durch den Park, dessen Bäume mir Schatten spenden. Der Parkplatz am See ist so voll, dass der Rückstau auf die Straße reicht und die Neuankömmlinge versuchen, ihre Autos in den Büschen am Straßenrand unterzubringen. Ich fahre zu dem Steg, der am weitesten von den Parkplätzen und damit von den Massen weg ist und genieße in Ruhe den Blick übers Wasser auf die Berge.

Frühwinter, fast zehn Zentimeter Neuschnee. Ich habe mir mein vollgefedertes Mountainbike mit fetten Spikereifen ausgestattet. Das ergibt das beste Verkehrsmittel für den Winter, damit komme ich immer durch. Ich stecke die Lichter auf und los geht's. Erstmal auf einem Feldweg durch den Neuschnee. Die Federung dämpft alles gut weg, Traktion hat es genug auf dem Untergrund aus Schotter und ich ziehe eine schöne Linie in den Schnee, wie beim Skilanglauf ohne gespurte Loipe ...

Jochen Michel

Radfahren mit Kindern

Eines ist klar: Kindern macht Radfahren Spaß. Diejenigen unter ihnen, die ihren Gleichgewichtssinn bereits mit dem Laufrad trainiert haben, können mit wenig Übung auch ein passendes Fahrrad fahren. Kleinere Kinder lieben den Wind in den Haaren bei der Fahrt auf dem Kindersitz oder im Anhänger.

Kindersitze

Auf einem stabilen Fahrrad können Sie meist problemlos einen Kindersitz montieren. Nehmen Sie Ihr Fahrrad am besten zum Kauf mit. Durchgesetzt haben sich Systeme, bei denen am Sattelrohr eine Klemme befestigt ist, in die die Streben des Kindersitzes gesteckt werden, sodass der Sitz sicher befestigt ist und Stöße abgefedert werden. Dafür müssen zwischen Gepäckträger und Sitz einige Zentimeter Platz sein. Von der Montage auf einem ungefederten Gepäckträger raten wir hingegen ab.

Achten Sie darauf, dass der Bezug des Kindersitzes abnehmbar und waschbar ist. Federn am Sattel sollten Sie abdecken oder vermeiden, um einer



Verletzungsgefahr vorzubeugen. Beim Kauf sollten Sie auch an eine Abdeckhaube als Regenschutz denken. Ihr kleiner Passagier wird es Ihnen danken. Die Bedienung der Gurte sollte einhändig erfolgen können, sodass Sie immer eine Hand am Rad haben.

Bedenken Sie, dass sich durch das Kind der Schwerpunkt des Fahrrads verändert. Am besten üben Sie das Fahren mit besetztem Kindersitz auf ruhigen und übersichtlichen Straßen. Um das Ein- und Aussteigen der Kinder zu erleichtern, sollte das Fahrrad mit Hilfe eines Hinterbau- oder Zweibeinständers unter dem Tretlager fest stehen.

Kinderanhänger

Sobald Sie zwei Kindern oder auch mehr Gepäck mitnehmen möchten, lohnt sich der Kauf eines Fahrradanhängers. Darin sitzen die Kinder bequem vor Wind und Wetter geschützt nebeneinander, sodass sie sich unterhalten und miteinander spielen können. Mit einer Sitzschale oder -verkleinerungen können die Anhänger auch mit sehr kleinen Kindern genutzt werden. Wenn Sie sich nicht gerade für ein sehr sportliches Modell entscheiden, ist hinter der Sitzbank genug Platz für Spielzeug oder Einkäufe. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Kupplung an alle Erwachsenenfahräder passt, mit denen der Anhänger später gezogen werden soll. Dann können Sie den Anhänger vor der Kita parken und am Nachmittag holt jemand anderes die Kinder ab. Viele Modelle können Sie auch als Buggy nutzen. Dabei wird in der Regel die Deichsel entfernt und als Zubehör erhältliche Räder werden angesteckt.

Die meisten Anhänger lassen sich platzsparend falten. Modelle mit einer festen Bodenwanne schützen gut gegen Spritzwasser und die Kinder können besser selbstständig einsteigen, gleichzeitig schlagen sie aber mit einem höheren Gewicht und Packmaß zu Buche. In höheren Preiskategorien werden auch Anhänger mit Federung angeboten. Mit breiteren Reifen, die mit niedrigem Luftdruck gefahren werden, können Sie aber bereits einige Unebenheiten abfedern.

Ein Muss hingegen sind eine gute Feststellbremse und ein Rücklicht – oder die Möglichkeit eines zu montieren. Bei intensiverer Nutzung sind ein zusätzliches Regenverdeck und bei fehlender Möglichkeit, den Anhänger unterzustellen, eine Abdeckplane ein sinnvolles Zubehör.

Üben Sie das Fahren mit dem Anhänger am besten zunächst ohne Kinder. Denn die größere Gesamtlänge, ein veränderter Wendekreis und die Brei-



Verzichten Sie unbedingt auf Stützräder. Mit diesen lernen die Kinder beim Kurvenfahren den genau entgegengesetzten – falschen – Bewegungsablauf: Sie legen sich in der Kurve nach außen statt nach innen. Steht das Kind zum Beschleunigen häufig auf, kontrollieren Sie die Sitzhöhe und die Sitzlänge. Auch ein zu breiter Sattel kann die Ursache sein, wenn Kinder sich weigern, auf dem Sattel sitzend zu fahren. Zu lange Tretkurbeln (zum Beispiel mit 170 Millimeter Länge) behindern die Kinder beim Treten und führen ebenfalls zu einer schlechten Sitzhaltung. Wichtig ist auch die Breite des Lenkers. Ist er zu breit, verdrehen die Kinder ihre Hände oder fahren mit weit abgespreizten Armen. Beim Umschlagen des Vorderrads könnten die Kinder sich zudem verletzen. Die Bremsen müssen leichtgängig sein und die Bremsgriffe von den Kindern bedient werden können, ohne dass sie den sicheren Griff um den Lenker verlieren. Gleiches gilt für die Schaltung – im Zweifelsfall verschieben Sie den Kauf eines Kinderfahrrads mit Schaltung. Nabendynamo und LED-Beleuchtung sind heute Standard.

te des Anhängers erfordern ein umsichtigeres Fahren und eine bessere Routenplanung. Schmale Wege und Umlaufsperrern sollten Sie meiden. Achten Sie bei Verkehrsinseln unbedingt darauf, dass Sie mit dem gesamten Gespann weg von der Straße sind. Da die Anhänger ungebremst sind und meist bis 50 Kilogramm beladen werden dürfen, müssen Sie Ihre Geschwindigkeit darauf anpassen und keinesfalls schneller wie 25 Kilometer pro Stunde fahren.

Kinderfahrräder

Mit einem guten und hochwertig verarbeiteten Fahrrad werden Ihre Kinder viel Freude am Radfahren haben. Aber überraschen Sie Ihr Kind nicht mit einem Fahrrad, auf dem es nicht schon probeweise gesessen hat und gefahren ist. Der Umstieg auf das erste eigene Fahrrad erfolgt am besten zwischen vier und fünf Jahren vom sicher beherrschten Laufrad. Da die Kinder dort bereits das Halten des Gleichgewichts gelernt haben, fällt ihnen das Fahren auf einem Fahrrad leichter.

