



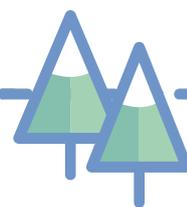
MIT DEM FAHRRAD SICHER IM WINTER UNTERWEGS

bussgeld-info.de



Inhalt

Vorwort.....	3
1 Sicher Fahrrad fahren im Winter: Mit der richtigen Kleidung fängt es an	
1.1 Oberkörper und Beine.....	4
1.2 Hände und Füße.....	5
1.3 Kopf.....	5
1.4 Die richtige Kleidungsfarbe.....	6
1.5 Checkliste: Die richtige Kleidung auf dem Fahrrad im Winter.....	6
2 Verkehrssicheres Fahrrad: Fahren im Winter erfordert besondere Vorsicht	
2.1 Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig!.....	7
2.2 Fahrradreifen: Im Winter besonders wichtig.....	8
2.3 Checkliste: Fahrrad für den Winter verkehrssicher machen.....	9
3 Fahrrad im Winter: Die richtige Fahrweise	
3.1 Aufs Glatteis geraten: Vorsicht vor abrupten Bewegungen!.....	10
3.2 Mit dem Fahrrad im Schnee unterwegs.....	11
3.3 Checkliste: Mit dem Fahrrad im Winter sicher fahren.....	12
4 Freie Fahrt trotz Eis und Schnee.....	13
Impressum.....	14



Vorwort

Immer mehr Radfahrer nutzen ihr Gefährt auch in der **dunklen Jahreszeit**. Klimawandel, milde Winter und eine **verbesserte Ausstattung der Räder** machen eine **ganzjährige Nutzung** durchaus möglich. Dennoch gibt es viel zu beachten, wenn es mit dem **Fahrrad durch den Winter** gehen soll.

Besondere Witterungsbedingungen erfordern entsprechende **Ausrüstung** und auch **Verhaltensweisen**, sodass Radler sicher unterwegs sind. Doch gibt es fürs Fahrrad eigentlich **Winterreifen**? Worauf sollten Sie als Fahrradfahrer **bei Ihrer Kleidung im Winter** achten? Und wie verhält sich ein **Fahrrad im Schnee oder auf Glatteis**? Diese und weitere Fragen sollten sich Radfahrer stellen, bevor sie mit dem **Fahrrad im Winter** unterwegs sind.

Das Wetter stellt auch **besondere Anforderungen an das Material**, die nicht ignoriert werden sollten. Wie Verkehrsteilnehmer sich am besten auf das **Radfahren im Winter vorbereiten** können und welche Maßnahmen sinnvoll sind, betrachtet der nachfolgende Ratgeber näher.





1 Sicher Fahrrad fahren im Winter: Mit der richtigen Kleidung fängt es an

Ein Problem, dem Sie sich **mit dem Fahrrad im Winter** stellen müssen, ist die Tatsache, dass sie **trotz der niedrigen Temperaturen** unweigerlich anfangen **zu schwitzen**, da sich der Körper durch die Anstrengung beim Radeln aufheizt. Dabei ist es prinzipiell egal, ob Sie sportlich **mit Ihrem Mountainbike über die Waldwege** fahren oder täglich **in der Stadt** zur Arbeit radeln.

Als Folge davon kommt so mancher Radler **mit verschwitztem Oberkörper** und halb erfrorenen Händen und Füßen an seinem Ziel an – und darf sich anschließend gleich noch **über eine Erkältung** ärgern. Doch dem lässt sich **durch die richtige Kleidung** vorbeugen.

1.1 Oberkörper und Bein

Wenn Sie auf Ihr Fahrrad auch im Winter nicht verzichten möchten, sollten Sie **in Funktionsunterwäsche investieren**. Diese bedeckt Ihren gesamten Körper – mit Ausnahme der Hände, Füße und des Kopfes – und **hält warm**. Entscheidend ist aber, dass sie **die Feuchtigkeit nach außen trägt**. Während eine Strumpfhose, eine Leggings oder ein T-Shirt **nach kurzer Zeit durchgeschwitzt** ist, kann Ihnen dies bei Funktionsunterwäsche nicht passieren. Es handelt sich dabei also durchaus um eine **lohnende Anschaffung**.

Über die Funktionsunterwäsche können Sie im Grunde **jede Hose anziehen**, die Sie möchten – Hauptsache, **sie hält warm**. Fahren Sie allerdings bei Niederschlägen (z. B. bei Regen oder Schneefall), ist diese schnell durchnässt. Es ist daher ratsam, sich **eine wasserdichte Hose zuzulegen**, wenn Sie mit Ihrem Fahrrad im Winter fahren. Im Sportgeschäft finden Sie z. B. **spezielle Regenhosen für Radfahrer**.

Ihren Oberkörper sollten Sie mit **einem wärmenden Kleidungsstück** über der Funktionsunterwäsche schützen, z. B. einem Pullover. Je nachdem, wie niedrig die Temperaturen und wie kälteempfindlich Sie sind, bieten sich hier **mehrere Lagen Kleidung** an. Den besten Kälteschutz bieten **Thermohemden und -jacken**.

Nun gilt es noch, Ihren Oberkörper **vor Wind und Nässe** zu schützen. Dazu sollten Sie sich **eine gute Wetterjacke** überziehen, die wasserfest ist und keinen Wind durchlässt. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie Ihnen noch **ausreichend Bewegungsfreiheit** bietet, damit Sie beim Radeln nicht behindert werden. Bei trockenem Wetter ist häufig **eine Softshell-Jacke ausreichend**. Auch hier werden Sie im Sportgeschäft sicherlich fündig.



1.2. Hände und Füße

Wer regelmäßig sein Fahrrad im Winter nutzt, weiß: Die **Hände und Füße** kühlen besonders schnell aus. Denn anders als die Beine und der Oberkörper sind diese **kaum in Bewegung** und werden daher auch **weniger durchblutet**.

Dicke und vor allem wasserdichte Handschuhe sind deshalb ein klares Muss. Mit Woll-, Fleece- oder nicht imprägnierten Lederhandschuhen kommen Sie jedoch **in der Regel nicht weit** – erst recht nicht, wenn diese **nicht gefüttert** sind. Deswegen ist auch hier der Gang ins Sportgeschäft zu empfehlen, um sich ein Paar **Winter-Fahrradhandschuhe** zu kaufen. Diese sind zwar oftmals etwas teurer, aber Ihre warmen Finger werden es Ihnen danken.

Ihre Füße lassen sich **durch warme Socken und wasserfeste Schuhe oder Stiefel** schützen, welche Sie vermutlich ohnehin im Winter tragen. Ist das nicht ausreichend, können Sie im Fachhandel **wetterfeste Überschuhe** kaufen, z. B. aus Neopren.

Und haben Sie danach immer noch kalte Zehen, hilft möglicherweise auch ein kleiner Trick: Wickeln Sie Ihre Zehen einfach in Alufolie, wenn Sie mit dem Fahrrad im Winter unterwegs sind. Denn diese isoliert Ihre Füße und reduziert die Wärmeabgabe. Der Effekt wird Sie überraschen!

1.3 Kopf

Auch **der Kopf kühlt schnell aus**, wenn Sie mit dem Fahrrad im Winter fahren, besonders die Ohren. Sie können dem mit **einer warmen Mütze oder einem Stirnband** vorbeugen. Wollen Sie allerdings **nicht auf Ihren Fahrradhelm verzichten**, ergibt sich mitunter das Problem, dass Ihre normale Mütze nicht darunter passt. In diesem Fall können Sie sich entweder im Sportgeschäft **eine spezielle Fahrrad-Mütze** kaufen oder aber stattdessen ein **Kopftuch** benutzen. Dieses ist meist dünn genug, um unter den Fahrradhelm zu passen, und bietet trotzdem **einen guten Wärmeschutz** für Ihren Kopf. Achten Sie aber stets darauf, dass **Ihre Ohren ausreichend bedeckt** sind!

Eine Kapuze eignet sich als Kopfbedeckung nur bedingt auf dem Fahrrad – sowohl im Winter als auch im Sommer. Denn zum einen kann Ihnen diese bei starkem Fahrtwind schnell vom Kopf wehen und zum anderen schränkt sie Ihr Gesichtsfeld ein: Sie sehen nicht mehr, was hinter Ihnen – oder teilweise auch seitlich von Ihnen – im Straßenverkehr passiert, und erkennen Gefahren möglicherweise zu spät.

1.4 Die richtige Kleidungsfarbe

Bei **all Ihren Kleidungsstücken**, die Sie auf dem Fahrrad im Winter tragen, sollten Sie darauf achten, dass diese nicht zu dunkel sind. **Leuchtende Farben** lassen sich sowohl bei Niederschlägen als auch im Dunkeln am besten erkennen und bieten Ihnen deshalb **die beste Möglichkeit**, von anderen Verkehrsteilnehmern **gesehen zu werden**. Auch **Reflektoren an Ihrer Kleidung** erhöhen Ihre Sichtbarkeit – und damit Ihre Sicherheit.

1.5 Checkliste: Die richtige Kleidung auf dem Fahrrad im Winter





2 Verkehrssicheres Fahrrad: Fahren im Winter erfordert besondere Vorsicht

Im Winter Fahrrad zu fahren unterliegt den gleichen **verkehrsrechtlichen Vorschriften** wie das Radfahren im restlichen Jahr: Das Rad muss den Vorgaben der **Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO)** entsprechen und Radler haben sich an die Regeln der **Straßenverkehrs-Ordnung (StVO)** zu halten.

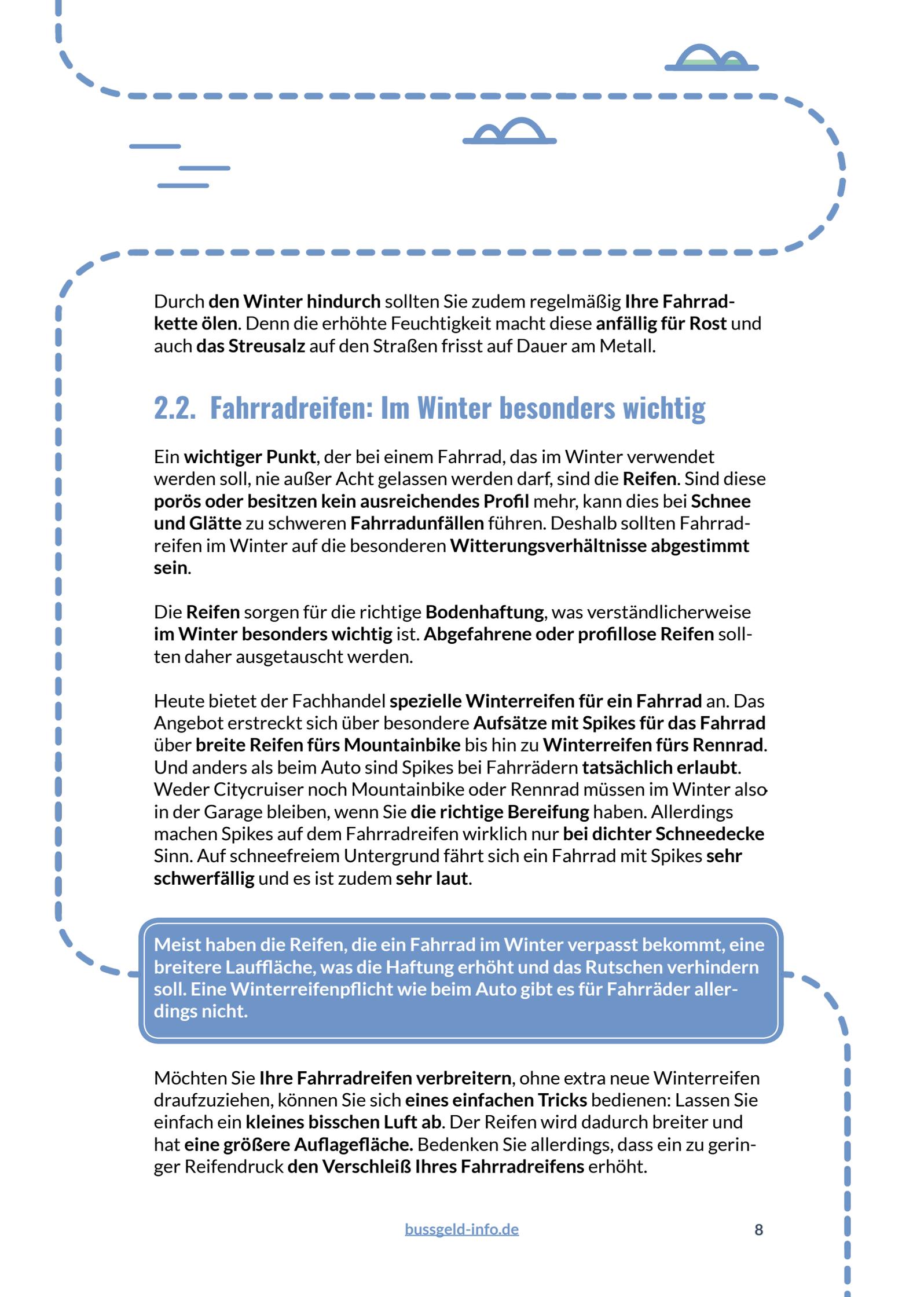
Das Fahrrad muss im Winter ebenso **verkehrssicher** sein wie zu den anderen Jahreszeiten. Das heißt, die **Beleuchtung, Bremsen und Klingel** sind gemäß StVZO zu montieren und müssen funktionsfähig sein. Insbesondere **Licht und Reflektoren** können im Winter eine noch wichtigere Rolle spielen, da sie dazu dienen, Sie als Radfahrer für andere Verkehrsteilnehmer **sichtbar** zu machen.

2.1 Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig!

Wurde das Rad den Sommer hindurch immer genutzt, sollten vor **Winterbeginn** und am besten schon zu **Herbstbeginn** die Bremsen, Schaltung und Beleuchtung überprüft werden. So stellen Radler sicher, dass auch im Winter alles einwandfrei funktioniert.

Um ein Rad zum Winterfahrrad zu machen, empfiehlt es sich, die **Bremsen richtig zu schmieren** und auch mit einem **Frostschutzmittel** zu versehen. So verhindern Sie, dass die Bremsen bei Kälte und Schnee schwerfällig werden. Darüber hinaus sollte das gesamte Rad auf **Schäden überprüft werden**. Das kann durchaus bei einem **Fachhändler oder einer Fahrradwerkstatt** geschehen. Risse im Rahmen oder nicht rundlaufende Räder können bei glattem oder gestreutem Boden zu weiteren **Schäden und auch Unfällen** führen.

Das Fahrrad vor dem Winter zu reinigen, ist immer ratsam, da so kleinere Schäden leichter entdeckt werden können. So ist in diesem Zusammenhang auch eine Kontrolle sowie das Nachjustieren oder Austauschen von Schrauben wichtig. Verrostete oder lockere Schrauben können durchaus ein Sicherheitsrisiko darstellen. Kette, Kugellager sowie Lenker und Sattel sollten zudem ebenfalls kontrolliert, gereinigt und gegebenenfalls ausgetauscht werden.



Durch den **Winter hindurch** sollten Sie zudem regelmäßig **Ihre Fahrradkette ölen**. Denn die erhöhte Feuchtigkeit macht diese **anfällig für Rost** und auch **das Streusalz** auf den Straßen frisst auf Dauer am Metall.

2.2. Fahrradreifen: Im Winter besonders wichtig

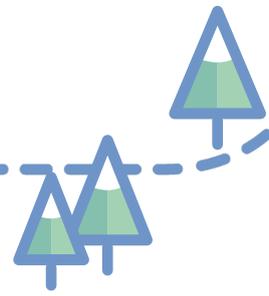
Ein **wichtiger Punkt**, der bei einem Fahrrad, das im Winter verwendet werden soll, nie außer Acht gelassen werden darf, sind die **Reifen**. Sind diese **porös oder besitzen kein ausreichendes Profil** mehr, kann dies bei **Schnee und Glätte** zu schweren **Fahrradunfällen** führen. Deshalb sollten Fahrradreifen im Winter auf die besonderen **Witterungsverhältnisse abgestimmt sein**.

Die **Reifen** sorgen für die richtige **Bodenhaftung**, was verständlicherweise **im Winter besonders wichtig** ist. **Abgefahrene oder profillose Reifen** sollten daher ausgetauscht werden.

Heute bietet der Fachhandel **spezielle Winterreifen für ein Fahrrad** an. Das Angebot erstreckt sich über besondere **Aufsätze mit Spikes für das Fahrrad** über **breite Reifen fürs Mountainbike** bis hin zu **Winterreifen fürs Rennrad**. Und anders als beim Auto sind Spikes bei Fahrrädern **tatsächlich erlaubt**. Weder Citycruiser noch Mountainbike oder Rennrad müssen im Winter also in der Garage bleiben, wenn Sie **die richtige Bereifung** haben. Allerdings machen Spikes auf dem Fahrradreifen wirklich nur **bei dichter Schneedecke** Sinn. Auf schneefreiem Untergrund fährt sich ein Fahrrad mit Spikes **sehr schwerfällig** und es ist zudem **sehr laut**.

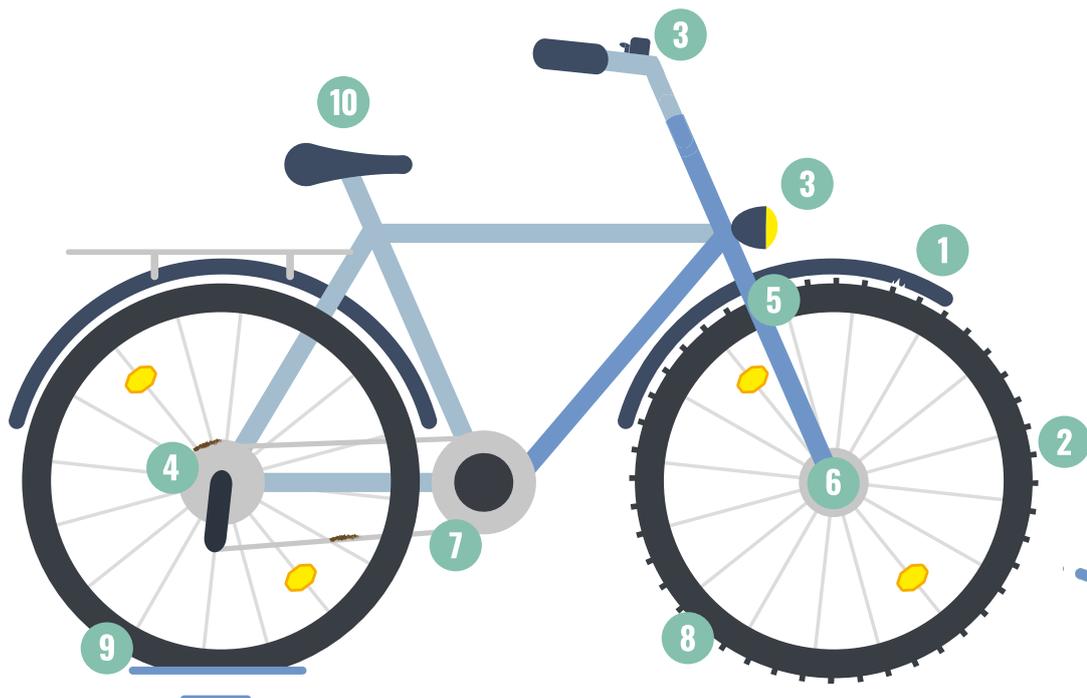
Meist haben die Reifen, die ein Fahrrad im Winter verpasst bekommt, eine **breitere Lauffläche**, was die Haftung erhöht und das Rutschen verhindern soll. Eine **Winterreifenpflicht** wie beim Auto gibt es für Fahrräder allerdings nicht.

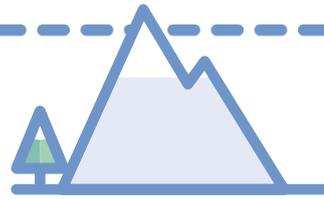
Möchten Sie **Ihre Fahrradreifen verbreitern**, ohne extra neue Winterreifen draufzuziehen, können Sie sich **eines einfachen Tricks** bedienen: Lassen Sie einfach ein **kleines bisschen Luft ab**. Der Reifen wird dadurch breiter und hat **eine größere Auflagefläche**. Bedenken Sie allerdings, dass ein zu geringer Reifendruck **den Verschleiß Ihres Fahrradreifens** erhöht.



2.3. Checkliste: Fahrrad für den Winter verkehrssicher machen

- 1 Prüfen Sie Ihr Fahrrad auf Schäden (z. B. Risse oder verbogene Metallteile).
- 2 Untersuchen Sie die Reifen auf poröse Stellen, Risse und ein ausreichendes Profil.
- 3 Testen Sie die Funktionsfähigkeit von Beleuchtung, Bremsen, Klingel und Gangschaltung.
- 4 Reinigen Sie alle Bestandteile von groben Verschmutzungen, insbesondere die Kette, das Schaltgetriebe, die Lampen und die Reflektoren.
- 5 Schmieren Sie die Bremsen und wenden Sie Frostschutzmittel an.
- 6 Ziehen Sie sämtliche Schrauben nach oder tauschen Sie diese ggf. aus.
- 7 Fetten Sie regelmäßig die Fahrradkette ein.
- 8 Ziehen Sie bei Bedarf Winterreifen mit Spikes auf. Bedenken Sie jedoch, dass sich dies in der Regel nur lohnt, wenn Sie mit Ihrem Fahrrad oft auf Schnee fahren.
- 9 Als Alternative zu Winterreifen: Lassen Sie ein wenig Luft in Ihren Reifen ab, um deren Lauffläche zu verbreitern.
- 10 Stellen Sie den Sattel niedriger, damit Ihre Füße jederzeit den Boden erreichen können. Dies macht es leichter, einen Sturz abzufangen, sollte Ihnen das Fahrrad bei Glatteis wegrutschen.





3 Fahrrad im Winter: Die richtige Fahrweise

Nicht nur Ihre Kleidung und Ihr Rad sollten Sie **den winterlichen Verhältnissen** anpassen, sondern auch Ihre Fahrweise. Eis und Schnee stellen für das Fahren mit dem Fahrrad im Winter die größten Probleme dar. Darum geben wir abschließend einige Tipps, wie Sie **am sichersten fahren**.

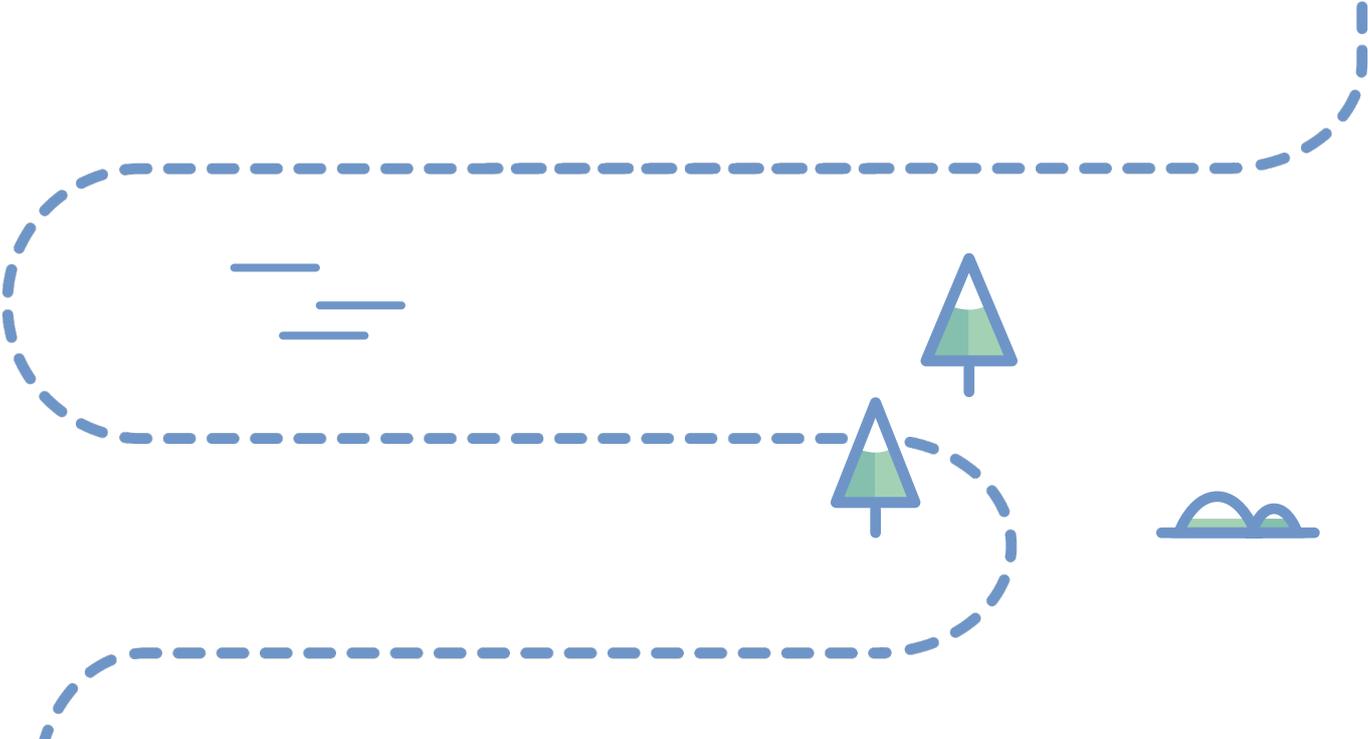
3.1 Aufs Glatteis geraten: Vorsicht vor abrupten Bewegungen!

Wie Autofahrer müssen auch Radfahrer **ihre Geschwindigkeit** an die Straßen- und Wetterverhältnisse anpassen. **Bei schlechter Sicht und glatten Fahrbahnen** sollten Sie deshalb das Tempo reduzieren, um die Unfallgefahr zu verringern. Doch das allein reicht nicht, **um einem Sturz bei Glatteis vorzubeugen**.

Wenn Sie merken, dass **der Untergrund rutschig** ist, sollten Sie **Brems- und Lenkmanöver vermeiden**. Denn jede plötzliche Änderung der Richtung oder der Geschwindigkeit endet fast unvermeidlich damit, dass Ihnen **das Fahrrad wegrutscht**. Halten Sie es stattdessen **so gerade wie möglich** und lassen Sie es **langsam ausrollen**, bis Sie zum Stehen kommen. Wechseln Sie dann auf eine weniger vereiste Fahrspur oder **schieben Sie Ihr Rad auf dem Gehweg weiter**.

Übrigens: Selbst wenn Sie sich auf einem benutzungspflichtigen Radweg befinden, dürfen Sie in der Regel auf die Fahrbahn ausweichen, sollte dieser nicht geräumt oder gestreut sein. Denn laut geltender Rechtsprechung erlischt die Benutzungspflicht, wenn der Radweg nicht benutzbar ist.

Sollte Ihnen **das Fahrrad wegrutschen**, lässt sich **ein Sturz mitunter noch vermeiden**, wenn Sie sich rechtzeitig **mit den Beinen auf dem Boden abfangen** können. Aus diesem Grund wird empfohlen, **den Sattel** beim Fahrrad im Winter niedriger einzustellen.



3.2 Mit dem Fahrrad im Schnee unterwegs

Als Mountainbiker freuen Sie sich vielleicht darüber, wenn **alles um Sie herum weiß ist** und Sie durch die verschneite Landschaft fahren können. **Im Straßenverkehr** kann Schnee allerdings ein echtes Ärgernis darstellen – und das nicht nur, **weil er glatt ist**.

Denn zum einen **verschmälern sich bei viel Schnee häufig die Fahrspuren**, sowohl auf der Straße als auch auf dem Radweg. Dies liegt entweder **an den Schneewällen**, die der Schneepflug rechts und links vom Weg aufgehäuft hat, oder daran, dass **alle Fahrzeuge in der gleichen Reifenspur** fahren, die dadurch immer tiefer wird. **So mancher Radweg** kommt dann eher einer einspurigen Schiene gleich, wenn Sie mit dem Fahrrad im Winter unterwegs sind.

Zum anderen macht der Schnee **die Markierungen auf der Straße** unsichtbar. Haltelinien, Begrenzungstreifen, Abbiegespuren und vor allem Fahrradwege **verschwinden unter der weißen Decke**. Gleiches gilt für **Hindernisse und Unebenheiten**, wie Steine, Bordsteinkanten und Glasscherben.

Es ist in einer solchen Situation besonders wichtig, **vorausschauend zu fahren** und die anderen Verkehrsteilnehmer im Blick zu behalten. Passen Sie Ihr Tempo so an, dass Sie **jederzeit bremsen oder ausweichen** können, und richten Sie Ihre **volle Konzentration auf den Straßenverkehr**. Sind Sie es gewohnt, mit Kopfhörern zu fahren, sollten Sie in einer solchen Situation lieber einmal **auf Ihre Musik verzichten**, wenn Sie mit dem Fahrrad im Winter fahren.

Rechnen Sie zudem immer damit, dass Sie die Straße mit ortsunkundigen Fahrern teilen, die nicht wissen, dass sich unter der Schneedecke ein Fahrradweg oder ein Fahrradschutzstreifen befindet.

3.3. Checkliste: Mit dem Fahrrad im Winter sicher fahren

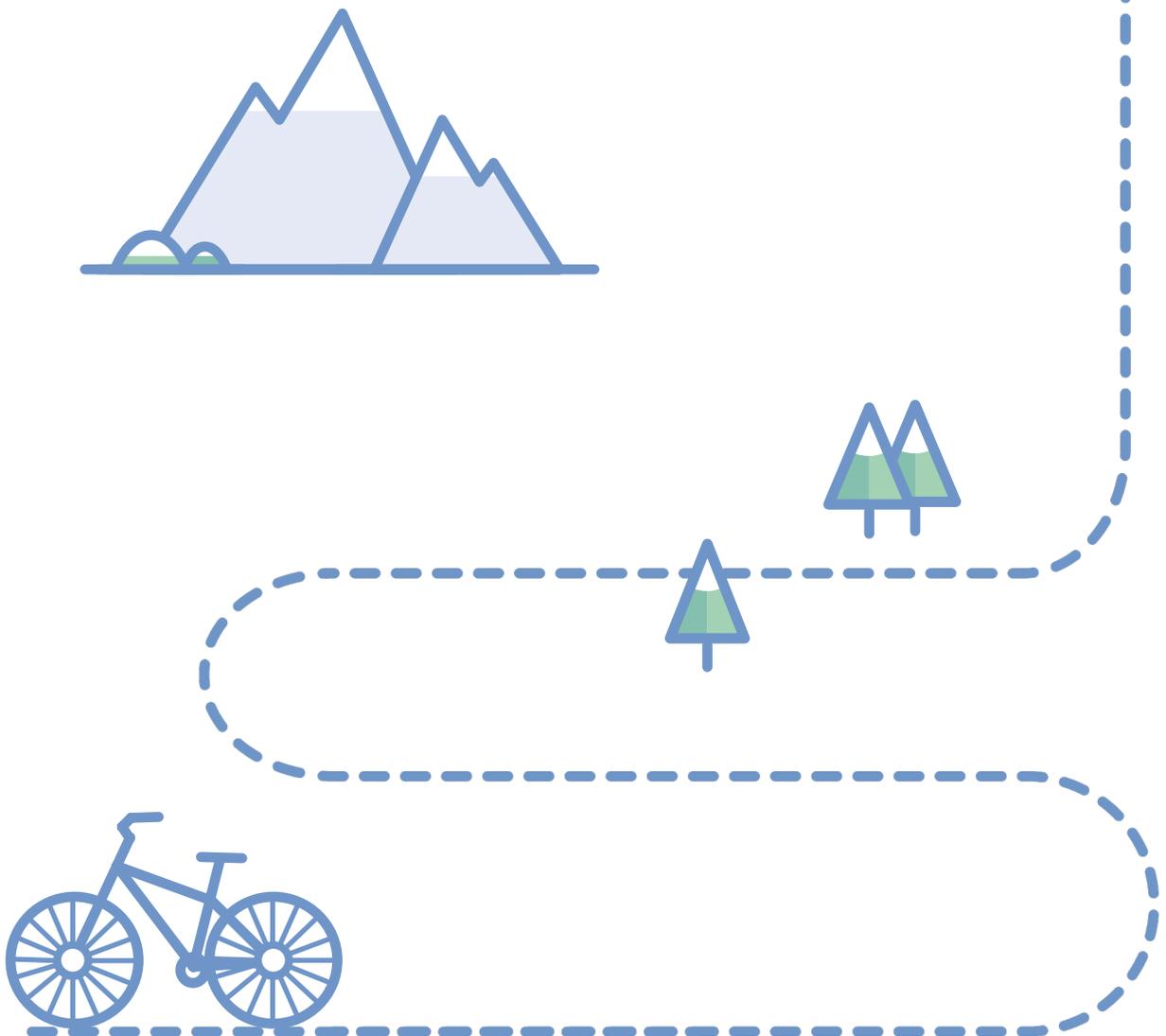
- Fahren Sie stets aufmerksam und richten Sie Ihre volle Konzentration auf den Straßenverkehr.
- Achten Sie auf mögliche Hindernisse oder Straßenunebenheiten, die sich unter der Schneedecke verbergen könnten.
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit den Sicht- und Straßenverhältnissen an.
- Achten Sie auf glitzernde Stellen auf dem Weg. Diese können Glatteis anzeigen.
- Vermeiden Sie bei Glatteis enge Kurven. Die Gefahr eines Sturzes ist hier sehr hoch – selbst bei geringem Tempo.
- Kommt Ihr Fahrrad ins Rutschen, bremsen Sie nicht und halten Sie das Fahrrad möglichst gerade. Lassen Sie es langsam ausrollen, bis Sie zum Stehen kommen.
- Nutzen Sie die Fahrbahn, wenn der Radweg aufgrund von Schnee oder Eis unbenutzbar ist.
- Schieben Sie Ihr Fahrrad ggf. auf dem Gehweg weiter.

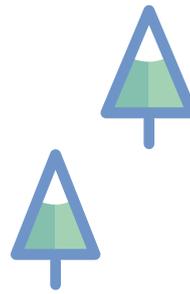


4 Freie Fahrt trotz Eis und Schnee

Sie sehen: Mit **der richtigen Ausrüstung** und **einem angepassten Fahrverhalten** besteht kein Grund, Ihr Fahrrad im Winter stehen zu lassen. Der Winter bietet zudem **den Vorteil**, dass sich weit weniger Menschen aufs Fahrrad wagen und Sie **die Radwege praktisch für sich allein haben**.

Das kann den täglichen Arbeitsweg **trotz Kälte und Glätte** entspannter machen als im Auto – oder in **den überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln**.





Impressum

Unter diesem Link gelangen Sie zu unserem Impressum: [Impressum](#)