



Foto © Mabel Amber

Fahrradfahren im Winter

Immer mehr Menschen wollen auch im Winterhalbjahr Radfahren. Das Wetter ist nur sehr selten zu ungemütlich für die kurzen Wege in Holzkirchen. Wenn das Tageslicht fehlt und der Körper auf Sparflamme läuft, bringt Radfahren den Kreislauf und das Immunsystem in Schwung.

Was gilt es zu beachten?

Als **Extra-Ausstattung** braucht man im Winter nur ein Paar Winterreifen. Alternativ kann man auch den Reifendruck etwas reduzieren, um die Auflagefläche zu vergrößern. Dabei darf man jedoch nicht den Minimal-Druck unterschreiten. Reifen mit stärkerem Stollenprofil sind im Winter manchmal hilfreich.

Bei **rutschigem Untergrund** sollte man in Kurven weder treten noch bremsen. Lässt sich das Bremsen nicht vermeiden, muss es früh und maßvoll geschehen. Vorwiegend sollte die Hinterradbremse zum Einsatz kommen: Blockiert das Hinterrad, ist das eher zu beherrschen als ein blockierendes Vorderrad, da ist ein Sturz kaum zu vermeiden. Bei plötzlichen Stellen mit Glatteis sollte man möglichst nicht lenken, sondern ohne zu bremsen ausrollen.

Für kurze Strecken ist es auch möglich, **den Sattel etwas nach unten** zu stellen, um leichter mit den Füßen den Boden erreichen zu können. Da eine falsche Sitzhöhe aber auf Dauer die Knie schädigt, sollte das nur bei wirklich schwierigen Bedingungen geschehen. Schneematsch und Nässe verschmutzen die Felgen, **Bremsbeläge** verschleifen dadurch schneller. Deshalb regelmäßig checken, ob die Bremsbeläge noch dick genug sind und ob die

Bremse problemlos funktioniert. Besonders wenn Fahrräder über Nacht im Freien stehen und bei Rädern mit tiefem Einstieg kann Feuchtigkeit in den Bremszügen gefrieren und die Bremse blockieren. Wärme hilft hier nur bis zum nächsten Frost. Dauerhafte Hilfe bringt nur ein Öffnen der Bremszüge in der Werkstatt.

Am besten vor jeder Fahrt prüfen, ob **Scheinwerfer und Rücklicht** funktionieren. Reflektoren sollten gelegentlich gereinigt werden, damit sie in der Dunkelheit auch tatsächlich sichtbar sind. Das gilt auch für die Reflexstreifen auf den Reifenflanken, sofern sie vorhanden sind.

Gelegentlich die **Kette** mit ein wenig Kettenöl schmieren, um Rost durch Streusalz vorzubeugen.

E-Bikes sollten nur in Notfällen bei Temperaturen unter 0 Grad aufgeladen werden. Also am besten den Akku ausbauen, drei Stunden bei Raumtemperatur lagern und erst dann laden. Falls sie das E-Bike im Winter nicht verwenden, sollte der Akku ausgebaut und ca. halb geladen bei Temperaturen über zehn Grad gelagert werden. Beide Maßnahmen führen zu einer deutlich längeren Lebensdauer des Akkus.

Mit diesen Tipps wünschen wir Ihnen eine gute und sichere Wintersaison für Ihre Wege auf dem Rad in Holzkirchen.

Und falls Sie bisher im Winter immer Radpause gemacht haben – Probieren Sie es doch mal aus. Auch im Winter ist das Rad das schnellste, unkomplizierteste und gesündeste Verkehrsmittel im Ort.

Stefan Oestreich