



Nahe Nordstemmen: Unterwegs zur Marienburg Ernst Augusts von Hannover

Fahrradfahren ...

Das Für und Wider, –
billig gekauft, teuer bezahlt.

Erkenntnisse und Anekdoten eines langjährigen
Fahrradtouren-Leiters und Buchautors.



Womit wir uns heute befassen:

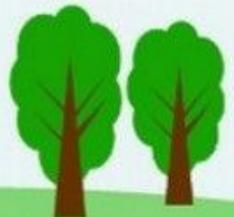
- . Beliebte Vorwände / Ausreden: Weshalb ich dennoch das Rad benutzen sollte.
- . Das Fahrrad, oder die Qual der Wahl.
- . Qualitätsunterschiede: Weshalb nahezu baugleiche Räder unterschiedlich teuer sind.
- . Unterschiedliche Bremssysteme: Wirkungsweise und Folgen mangelnder Wartung.
- . Gut sitzen ist schon halb gefahren.
- . und es werde Licht!!!
- . Nur ¼ Stündchen....
- . Auf die Räder, fertig-los!
- . Nützliches für unterwegs.
- . Wie kann man nur so verrückt sein?
- . Themen bisheriger Fahrradsommer-Radtouren.
- . StVO: Wann ist nebeneinander fahren erlaubt, und was sagt der § 27 aus?
- . Bußgeldkatalog 2022 (Auszug)
- . Augen auf im Straßenverkehr, oder was man tunlichst vermeiden sollte.

Das spricht dagegen:

- Ich kann nicht Radfahren
- Die Frisur, und bei Regen werde ich nass
- Ich könnte eine Panne haben
- Der Wind kommt immer von vorn
- Rad erst aus dem Keller holen müssen
- Die anderen radeln immer so schnell
- Auto = Statussymbol
- Eigene Bequemlichkeit (Komfortzone verlassen müssen)
-
-
-
-
-
-
-

Das spricht dafür:

- Radfahren ist erlernbar
- Es gibt kein schlechtes Wetter, nur ungeeignete Kleidung.
- Jemand aus der Gruppe hilft mir, die Panne zu beheben
- Ab und an gibt es auch Rückenwind
- Manches Rad steht jedoch auch in der Garage
- Eine Gruppe wird sich immer nach dem Langsamsten richten
- Fahrrad = Statussymbol
- Fitness (unterstützt Gewichtsreduktion ca. 200 bis 300 Kcal/h bei 16 km/h)
- Gesund (stärkt Muskeln, vermindert das Herzinfarkttrisiko um bis zu 50 %), und entlastet die Kniegelenke
- Gehirnjogging (Radeln erzeugt mehr Hirnaktivitäten als etwa das Lösen von Kreuzworträtseln oder Sudokus)
- Stressabbau (Ergebnis einer Messreihe der Uniklinik Tübingen)
- Koordinationstraining: Gleichgewicht / Bewegungsablauf
- Natur, Land und Leute kennenlernen
- Anschaffungs- u. Unterhaltskosten
- Umweltschonend



Das Fahrrad, oder die Qual der Wahl:

a) Ein vorhandenes nutzen, b) Überlegen: Wie oft und wofür werde ich es hauptsächlich verwenden, um dann ggf. ein geeignetes Fahrrad zu kaufen.

Für den Einkauf in der Stadt reicht schon ein einfaches 3 Gang Rad. Ab ca. 300 €



Oft auch auf längeren Strecken unterwegs? Dann sind wenigstens 5 Gänge Pflicht. Ab ca. 650 €



Pedelec: Empfehlung für körperlich eingeschränkte Personen. (z.B. Knieprobleme) Ab ca. 2500 €



Welches Rad Sie auch kaufen:

- Lesen Sie vorher Tests
- Aufschreiben was Sie den Händler fragen wollen
- Kaufen Sie im Fachgeschäft. Fahren Sie mehrere Räder zur Probe!
- Baumarktträder sind lediglich vormontiert. Dortiges Personal wird Fragen bzgl. Fahrradtechnik kaum beantworten können.
- Achten Sie auf Qualität, besonders auch beim Sattel



Qualitätsunterschiede: Kugellager



Rollen- bzw. Wälzlager

- Zunächst ist zwischen Groß-, Kleinserie und Einzelanfertigung zu unterscheiden.
 - Materialwahl: Sind Rahmen und Felgen aus Stahl-, Aluminium-, bzw. Carbon? Wurde gar eine Mischung davon verbaut? Je leichter das komplette Rad ist, desto teurer ist es.
 - Ein weiterer, nicht sofort ersichtlicher Qualitätsunterschied besteht in der Verwendung von Rollen- bzw. Wälzlager, statt der üblichen Kugellager. Rollenlager aus dem Motorenbau sind deutlich teurer als Kugellager, halten jedoch weit höheren Belastungen stand.
 - Kugellagerkugeln namhafter Hersteller z.B. Shimano wurden bis vor wenigen Jahren gepresst. Sie weisen einen kleinen Grat auf. Dieser schleift sich mit der Zeit ab. Im Lagerfett verbleibende Späne zerstören so über kurz oder lang dessen Kugeln.
- Aktuelle Kugellager haben Stahlkugeln, nahezu ohne Gratbildung.
- **Es empfiehlt sich daher das Kugellagerfett zwischen 500 bis 1000 km unbedingt zu erneuern.**



Unterschiedliche Bremssysteme



a) Gummiklotzbremse



b) Rücktrittbremse



c) Cantilever - Felgenbremse

- a) Kaum Bremswirkung, zudem stark vom Luftdruck im Reifen abhängig.
- b) Nahezu wartungsfrei. Ausreichende Verzögerung. Diese verschlechtert sich jedoch auf langen Gefällestrecken.
- c) Gute Bremswirkung auf trockener Felge.
- d) Gute Verzögerungswerte, ist dafür recht schwer.
- e) Gute Bremswirkung. Wartungsintensiv. Bremsflüssigkeit u. Beläge regelmäßig wechseln. Leitung unbedingt entlüften.



d) Trommelbremse



e) Scheibenbremse



Bremsen: Wirkungsweise und Folgen mangelnder Wartung....



Rücktrittbremse: Konus wird auf Achse nach rechts verschoben. Das Rad bremsst. Wärmeprobleme auf langen Gefällestrrecken.



Felgenbremse: Beläge nehmen die Felge seitlich in die Zange.



Scheibenbremse: Scheibe verbogen aufgrund mangelnder Wartung der Bremsbeläge (s. unten).



Trommelbremse: Bremsbacken drücken von innen gegen die Trommel.



Felgenbruch: Diese wurde dünn gebremst. Metall hält dem Reifendruck nicht mehr stand. **Achtung: Sturzgefahr da ggf. das Rad schlagartig blockiert.**



Bitte platz nehmen: Gut sitzen ist schon halb gefahren...

Vor- und Nachteile verschiedener Sättel



- Gehlsattel (hier mit integriertem Rücklicht): Guter Sitzkomfort, pflegeleicht. Verträgt auch mal einen Schauer, ist zudem relativ leicht.
- Bequem von Anfang an. Optimum zwischen Sitzkomfort, Pflegeaufwand und Preis-Leistungsverhältnis.
- Schwitzwasser kann auf längeren Strecken wegen des Kunstleders zu unangenehmen Flecken auf der Kleidung führen.



- Für alle Ledersättel (hier ein Damensattel) gilt: Deutlich schwerer als Gehlsattel. Pflegeintensiv, nässeempfindlich. Muss erst „ingeritten“ werden.
- Relativ teuer. Hält dafür nahezu ein Leben lang.
- Leder absorbiert das Schwitzwasser und gibt es an die Luft wieder ab, sobald abgestiegen wurde. Kein unangenehmes Nässegefühl auf längeren Strecken.



- Grundsätzlich gilt: Damensättel (s. links) sind aufgrund der Anatomie des weiblichen Beckens breiter als Herrensättel.
- Richtige Sattelbreite für alle Sättel: Gemessener Sitzknochenabstand plus 20-25 mm. Möglichst probesitzen !!!
- Ledersättel gibt es in schwarz und braun. Ich favorisiere braun. Schwarz neigt dazu auch später noch abzufärben. Braun färbt ebenfalls leicht ab, doch fällt das längst nicht so unangenehm auf.



.... und es werde Licht!

- a) Halogenleuchte (10 Lux)
- b) LED-Leuchte (70 Lux), hell wie Xenonlicht. Standlichtfunktion
- c) Speicherreflektoren und / oder reflektierender Streifen (z.B. von Schwalbe) auf der Reifenflanke
- d) Rücklicht mit Standlichtfunktion
- e) Rücklicht mit Batterie bzw. Akku. Wieder-
aufladbar per USB-Kabel



Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?



Genug der Vorrede, auf die Sättel, – fertig, - los...



Östlich des Hannover Messegeländes



Nützliches für unterwegs....

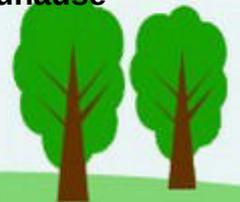
• Nie fehlen sollte:

- Fahrradhelm, festes Schuhwerk, gutes Fahrradschloss
- Handy, (möglichst mit Freisprecheinrichtung)
- Verbandskissen
- Getränk und etwas zu essen
- **Blutspende-Ausweis (sofern vorhanden)**
- **Wichtig: Hinweis auf Diabetes, Einnahme von Marcumar !!!**
- Regenbekleidung, ggf. Wäsche zum wechseln (Büro)
- Flickzeug
- Alter Lappen
- Luftpumpe ggf. auch für Federgabel
- Sattelüberzug (z.B. Plastiktüte)
- Ventiladapter
- **Werkzeug**
- **Schlüssel für Pedelec – Akku !!!**

hilfreich, aber kein Muss:

- Tacho, Fitness - Tracker
- aktuelles Kartenmaterial, bzw. Navi
- Fahrrad- und Einmalhandschuhe
- Kopfschmerztabletten, Magnesium etc.
- Personalausweis
- Ersatzschlauch, Ersatzreifen
- Kleingeld
- Sonnenbrille
- Seife oder Handwaschpaste
- Nähmaschinen Oel
- CO2 Pumpe und volle CO2 Patronen
- Ersatzbowdenzug für Schaltung und Bremsen

Merke: Das Schmink - Köfferchen bleibt zuhause



Spezialwerkzeug (für die, die vieles selber machen wollen)

- Kettenpeitsche
- Speichenspanner
- Kettennietdrücker
- Montageständer
- Kurbelabzieher
- Zahnkranzschlüssel (Kassettennabe)
- Tretlagerschlüssel
- Federgabelluftpumpe



Unsichere lassen in eigenem Interesse besser die Finger davon!



Spezialwerkzeug



6000 km bis 7000 km im Jahr. Wie kann man nur so verrückt sein?



- Aller Anfang ist schwer, oder wie hat das angefangen?
- Wie kann ich meinem Kind den Spaß am Fahrrad möglichst lange erhalten?

**ADFC Ortsgruppe wird
1992 zum Fahrrad-Club
Uelzen e.V.**

- Wie kam es dazu, und was habe ich damit zu tun?



Programmflyer im Wandel der Zeit Fahrradsommer 2020

**Uelzener -
Fahrradsommer
1991**

des
ADFC - Uelzen

ADFC
Allgemeiner
Deutscher
Fahrrad - Club

Ansprechpartner:

Jürgen Vehlow Hochgräfestr. 35 3110 Uelzen 1 Tel. 0581/81-6186 dienstl.	Wolfgang Mocek Esterholzer Str. 36 3110 Uelzen 1 Tel. 0581/76678
---	--

(c) 06.04.91 by ZPSV Division and Printer Studio Vehlow, Uelzen
Verfielfältigung erwünscht.

**Uelzener
Fahrrad-
sommer
1992**

Fahrrad-Club Uelzen
für Stadt u. Kreis Uelzen e.V.

Ansprechpartner:
J. Vehlow, Uelzen, Tel. 0581/79480
W. Mocek, Uelzen, Tel. 0581/76678

fol. 14.02.92 by Division & Printer Studio Vehlow
Hochgräfestr. 35, 3110 Uelzen Tel. 0581/79480

**Uelzener
Fahrradsommer**

Programm: **1997**

Fahrrad Club Uelzen e.V.
Tel. & Fax: 0581/30599



Reifenpannen, genauso ärgerlich, wie willkommen. Sie sorgen für eine Fahrtunterbrechung und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Merke: Geteiltes Leid, ist halbes Leid.....

**Fahrradsommer
2020**

Hansestadt
Uelzen

Über 25 Jahre
Fahrrad-Club Uelzen e.V.

FAHRRADSOMMER

**Fahrrad-Club
Uelzen
e.V.**

Ankommen ...
und losradeln

Freizeitgestaltung, aktiv und gesund
an frischer Luft, innerhalb einer
freundlichen, hilfsbereiten Gruppe

Welche Veranstaltungsthemen gab es bereits?

- Firmenbesichtigungen
- Fahrradralleys
- Halb-, Ganz- u. Mehrtagestouren
- Arztvorträge
- Museumsbesuche
- Fahrten in die Heide
- Bustouren (ohne Fahrrad)
- Betreuung von Busreisenden und deren Fahrrädern
- Schulunterricht zum Thema Mechanik
- Fahrradkodieraktionen mit der Polizei
- Gesundheitsthemen mit der AOK
- Vortrag zur Radwegesituation in Uelzen
- Kirchen- u. Kapellenbesuche mit dem Probst
- Waldthemen mit den Förstern Gerlach und Göllner
- BUND – Thementouren mit Utermark und Müller
- Pannenhilfekurse
- Stadtgeschichte mit Dr. Ring, Dr. Mahler, Herrn Mocek
- Tag der offenen Gartenpforte
- Radwanderkartenüberarbeitung (Auftrag der Bielefelder Verlagsanstalt)
- Tourenvorschläge ausarbeiten für Leihradangebot der DB
- Etappenführung Uelzen – Hitzacker 1992 für den NDR bei >>Der Norden fährt ab<<. Mit dabei: Die Moderatoren Lena Aden, Ulf Ansorge
- Teiletappenführung Wrestedt – Dömitz für Gerolsteiner Schulklasse auf dem Weg per Rad zur Leichtathletik WM in Göteborg 1995
- uvm.



Wann ist nebeneinander radeln erlaubt, und was ist sonst noch zu beachten?

Teilnehmer größerer Radlergruppen machen sich den Paragraphen 27 der StVO zunutze.

- In einem **Verband mit mindestens 16 Radlern** ist das grundsätzlich erlaubt, teilt die Deutsche Verkehrswacht (DVW) mit.
- **Mehr als zwei Personen dürfen jedoch nicht parallel fahren, ansonsten droht ein Verwarnungsgeld von 20 Euro.**
- In **verkehrsberuhigten Bereichen** etwa dürfen Radler laut dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) **problemlos zu zweit nebeneinander fahren**, da Autos selbst nicht schneller als Schrittgeschwindigkeit fahren, und auch nicht überholen dürfen.
- In Tempo-30-Zonen ist paralleles Fahren theoretisch auch möglich. **Entgegenkommende sowie überholende Autos müssen jedoch mindestens mit einem Abstand von 1,50 Meter an den Radlern vorbeifahren können.** Auf Strecken mit Tempo 50 müssen Radfahrer grundsätzlich davon ausgehen, dass sie Autos behindern. (dpa)
- **Änderung ab 28.04.2020:** Seit diesem Datum dürfen Radler auch bei weniger als 16 Personen zu zweit nebeneinander fahren, sofern sie den nachfolgenden Verkehr dadurch nicht behindern. Die Radwege Benutzungspflicht besteht weiterhin.

Verhalten an Ampeln und Radwege - Benutzungspflicht

- Da ein **geschlossener Verband als ein Fahrzeug** gilt, sind bei der Vorfahrt einige Besonderheiten zu beachten.
- **Fahren die ersten Radfahrer noch bei Grün los, muss der Rest der Gruppe folgen und darf nicht anhalten**, wenn die Ampel zwischendurch auf Rot schaltet.
- **Gleiches gilt, wenn die Fahrradgruppe aus einer einmündenden Straße auf eine Vorfahrtstraße abbiegt. Wenn der Verband losgefahren ist und dann ein Fahrzeug kommt, das eigentlich Vorfahrt hätte, muss dieses warten, bis die komplette Gruppe abgelenkt ist. Wenn ein anderer Verkehrsteilnehmer dies nicht beachtet und den geschlossenen Verband in seiner Bewegung unterbricht, muss er mit einem Bußgeld rechnen.**
- Ein **geschlossener Verband aus Radfahrern ist außerdem von der Radwege - Benutzungspflicht ausgenommen** – er darf also auf der Straße fahren, auch wenn ein Verkehrsschild andere Radfahrer zum Benutzen des Fahrradwegs verpflichtet.



Augen auf im Straßenverkehr...

Kurioses, oder was man tunlichst vermeiden sollte....





Fahrrad-Club-Uelzen e.V.

Umweltfreundlich Gegenden erkunden

Startseite Vorstand Tourenprogramm Frühere Themen Impressionen
Formulare Sponsoren Gästebuch Kontakt



Aktuelles: >>Uelzener Fahrradsommer 2022<< als pdf-Datei verfügbar.

Laut MPK-Konferenz vom 16.02.2022 ist mit Lockerungen der Kontaktbeschränkungen ab 20.03.2022 zu rechnen. Vorbehaltlich zu erwartender Lockerungen planen wir am 05.04.22 ab 18:00 Uhr Fotos der letztjährigen Radelsaison zu zeigen.

Willkommen auf unserer Webseite!

Einige Mitglieder der vormaligen Uelzener ADFC Ortsgruppe, gründeten am 12.02.1992 den Fahrrad-Club-Uelzen e.V. Dessen derzeit ca. 90 Mitglieder (allesamt ambitionierte Alltags- und FreizeitradlerInnen), gestalten seither den schon zu ADFC Zeiten über die Kreisgrenzen hinaus beliebten >>Uelzener Fahrradsommer<<. Geführte Fahrradtouren für jedermann, in die nähere und weitere Umgebung.

Zugegeben, auch wir, die Ausrichterinnen und Tourenleiterinnen, sind mit den Jahren nicht jünger geworden. Uns eint der Spaß gemeinsam zu radeln, etwas miteinander an der frischen Luft zu unternehmen. Und seien wir ehrlich: Das eigene Alter ist im Grunde nur eine Zahl. Einzig die eigene Einstellung dazu macht den Unterschied.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit...

