

FahrRad

gesund und sicher



GEMEINSAM BEWEGEN. GESÜNDER LEBEN.

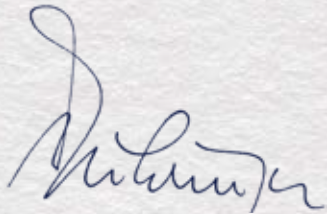


Liebe Seniorinnen und Senioren!

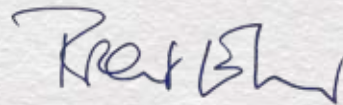
Sport ist gesund. Das ist eine Tatsache, die allgemein bekannt ist. Vor allem das Radfahren birgt großes Potential für die über 60-Jährigen, da durch die gleichmäßige Bewegung der Bewegungsapparat nicht überbeansprucht wird. Für all jene, die noch weitere Strecken und mehr Höhenmeter absolvieren möchten, bietet das E-Bike eine gute Alternative zum nicht motorisierten Fahrrad. Ob E-Bike oder nicht, Radfahren macht einfach Spaß! Allerdings ist es wichtig, dass Radfahrerinnen und Radfahrer über die gültigen Verkehrsregeln, mögliche Gefahren im Straßenverkehr und die sachgemäße Wartung ihres Rades Bescheid wissen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen daher die wichtigsten Informationen zu den geltenden Verkehrsregeln, zur notwendigen Ausstattung wie auch zur weiteren Instandhaltung Ihres Rades mitgeben. Zudem finden Sie in dieser Broschüre beliebte Routen durch Oberösterreich, die Sie mit Ihrem Fahrrad zurücklegen können.

Für Ihre zukünftigen Radausfahrten wünschen wir Ihnen alles Gute, viel Spaß und dass Sie verletzungsfrei wieder nach Hause kommen!



LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANN

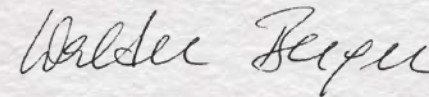


BR MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER



Den Körper in Schuss halten!

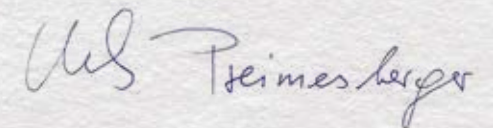
Schon viele Jahre gilt das Radfahren als ideale Möglichkeit, seinen Körper fit zu halten und seine gesamtliche Gesundheit zu fördern. Bereits im Vorhinein können viele Krankheitsbilder mit regelmäßiger Bewegung vermieden werden. Das Radfahren eignet sich für Seniorinnen und Senioren ganz besonders, da die teilweise abgenutzten Gelenke nicht in hohem Maße beansprucht werden. Ob mit Freunden, Bekannten, der Partnerin beziehungsweise dem Partner oder alleine – eine Ausfahrt mit dem Fahrrad sorgt in allen Konstellationen für eine Erheiterung des Gemütszustandes. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen das Handwerkzeug mit auf den Weg geben, damit Sie in Zukunft sicher und gut informiert Ihre nächsten Ausfahrtsziele bewältigen können.



KONS. WALTER BERGER
LANDESPORTREFERENT

Radfahren als Gesundheitsprogramm

Ideal zum Jahresmotto 2025 „GE-MEINSAM BEWEGEN, GE-SÜNSDER LEBEN“ passt das Radfahren perfekt. Speziell in der Gruppe macht Radfahren mehr Spaß. Der Seniorenbund bietet dazu sowohl in den Ortsgruppen, bei den Radreisen und auch beim Landesradtag viele Möglichkeiten, gemeinsam mit dem Rad unterwegs zu sein. Das Radfahren ist neben dem Schwimmen eine der gelenkschonendsten Sportarten und kann dadurch bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Die E-Bike-Technologie hilft zusätzlich längere Strecken und mehr Höhenmeter ohne große Anstrengung zu meistern. Mit dieser informativen Broschüre wünsche ich allen Sportlerinnen und Sportlern viel Freude beim Radfahren und noch viele gesunde Jahre.



MARKUS PREIMESBERGER
LANDESRADSPORTREFERENT



INHALTSVERZEICHNIS

RADFAHREN – MEHR ALS NUR EIN HOBBY	4	Wegfahren mit starrer Sattelstütze	17
Positive Auswirkungen des Radfahrens auf Körper und Geist	4	Wegfahren mit verstellbarer Sattelstütze	18
SICHER UNTERWEGS MIT DEM FAHRRAD	10	Richtiges Stehenbleiben und Bremsen	18
Schutzausrüstung	11	Richtiges Absteigen bei Tiefeinsteiger	19
So packe ich meinen Rucksack	14	Richtiges Absteigen bei einer Mittelstange	19
SICHER AUF DEM FAHRRAD	15	Einstellungen am Fahrrad	20
Vorbereitung vor dem Wegfahren	16	Schiebehilfe	20
Richtiges Aufsteigen bei Tiefeinsteiger	16	Richtiges Bergauffahren	21
Richtiges Aufsteigen bei einer Mittelstange	17	Richtiges motorunterstütztes Fahren	21
		Tipps zur Bremse	21
		MIT DEM E-BIKE SICHER UNTERWEGS	22

SICHER IM STRASSENVERKEHR	23
Grundsätzliche Verbote	26
Die wichtigsten Verkehrszeichen im Überblick	27
Vorrangbestimmungen für Radfahrer	28
Verkehrserziehung	29
Vorfahren an Kreuzungen	30
Nebeneinander fahren	31
AUSSTATTUNG EINES FAHRRADS	32
Das braucht Ihr Fahrrad	32
AUSSTATTUNG EINES E-BIKES	34
So ist ein E-Bike aufgebaut	34

FAHRRADPFLEGE	34
SICHERER UMGANG MIT DEM AKKU	38
Dinge die man beim Akku eines E-Bikes beachten soll	39
BVS zeigt Gefahren auf	40
Transport von Fahrrädern	41
SAFETY DAYS	42
RADFAHREN IN OBERÖSTERREICH	44
R1 – Auf der Straße der Kaiser und Könige	46
R2 – Die Schönheit des Salzkammergutes	47
R3 – Eine Einladung für Grenzgänger	48
R4 – Die wahre Nord-Süd-Route Oberösterreichs	49
R5 – Das Mühlviertel radelnd entdecken	50

Haftungsausschluss: Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen werden vom OÖ Seniorenbund unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Die angebotenen Informationen wurden vom OÖ Seniorenbund mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet; für deren Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der OÖ Seniorenbund jedoch keine Gewähr übernehmen und weist darauf hin, dass diese Informationen nicht die individuelle qualifizierte Beratung ersetzen können. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Nutzung dieser Informationen entstehen, wird ausgeschlossen.



Radfahren – mehr als nur ein Hobby

von Bernhard Huber – Rad-Experte und Leiter der Safety Days

Radfahren gehört zu den schönsten Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und die Natur zu genießen. Schon als Kinder lernen wir das Gleichgewicht auf zwei Rädern – und für viele bleibt das Rad ein lebenslanger Begleiter. Moderne Technik, wie E-Bikes, macht es heute noch einfacher, auch längere Strecken zurückzulegen.

Doch Radfahren ist weit mehr als nur Fortbewegung. Es hält uns fit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und schon die Gelenke. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, tut nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern erlebt auch das Gefühl von Freiheit, wenn der Fahrtwind durchs Gesicht weht. Darüber hinaus verbindet das Radfahren: Ob mit Freundinnen und

Freunden, in der Familie oder in einer Gruppe – gemeinsam unterwegs zu sein, macht doppelt Freude.

Doch wo Bewegung ist, gibt es auch Risiken. Unachtsamkeit im Straßenverkehr, unzureichende Ausrüstung oder fehlendes Wissen über Sicherheitsmaßnahmen können schnell gefährlich werden. Deshalb habe ich für

Bernhard Huber
Rad-Experte



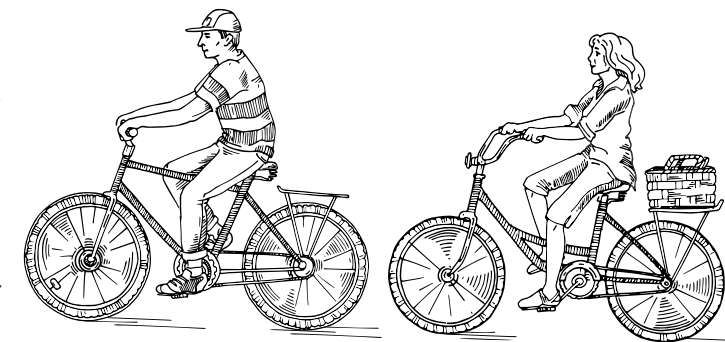
Sie Expertentipps bereitgestellt, die Ihnen helfen sollen, möglichst sicher und gesund an ihr Ziel zu kommen!

Lassen Sie uns gemeinsam in die Pedale treten – für mehr Bewegung, Gesundheit und sichere Wege!

Positive Auswirkungen des Radfahrens auf Körper und Geist

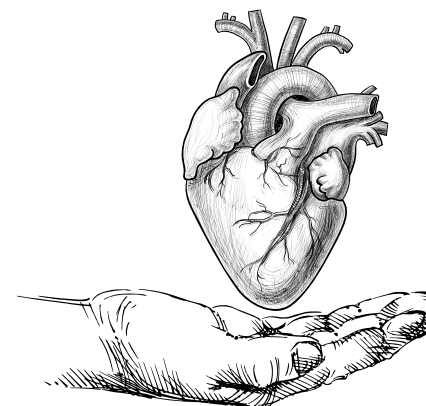
Frischlucht tut gut

Während dem Radfahren wird dem Körper gleichmäßig Sauerstoff zugeführt und die gesamte Atemmuskulatur gestärkt. Durch diese Kräftigung der Atemwege kann man sich sowohl vor Atemwegs-Infekten schützen wie auch im Falle von chronischen Atemwegserkrankungen die bestehenden Beschwerden therapieren. Die gleichmäßige Frischluftzufuhr hilft aber auch dabei, den ganzen Körper mit Sauerstoff zu versorgen, was bedeutet, dass alle wichtigen Organe in ihrer Funktion gestärkt werden.



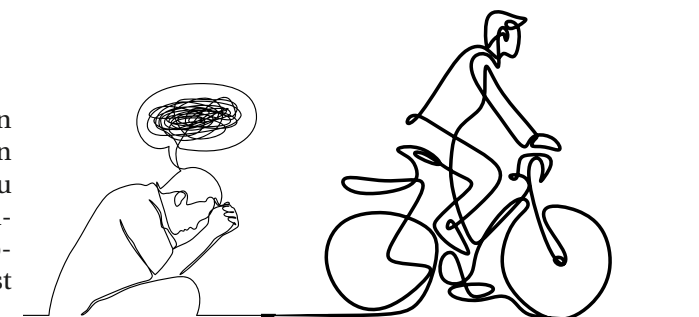
Mit Herz dabei

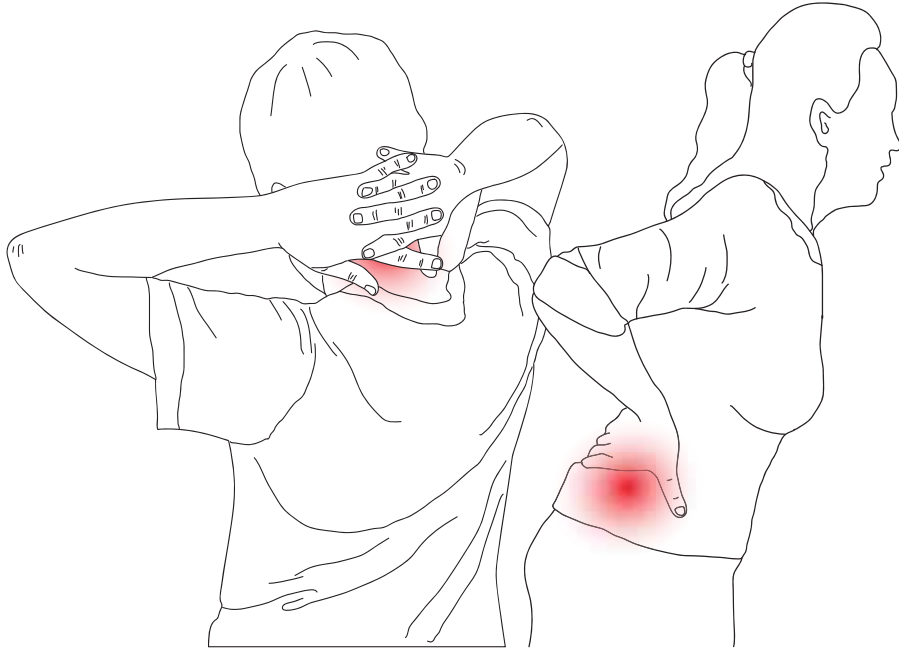
Der Herzmuskel des Menschen ist ähnlich mit seinem Ehrgeiz gleichzusetzen. Er strebt danach gefordert und trainiert zu werden. Regelmäßiges Radfahren fördert das Schlagvolumen des Herzens. Die Blutmenge, die durch den Körper gepumpt wird, erhöht sich und zugleich geht die Herzschlagfrequenz zurück. Kurz gesagt, das Herz wird weniger beansprucht und bereits durch ein wöchentliches Radfahrtraining von etwa 45 Minuten enorm gestärkt.



Abschalten hilft dem Hirn

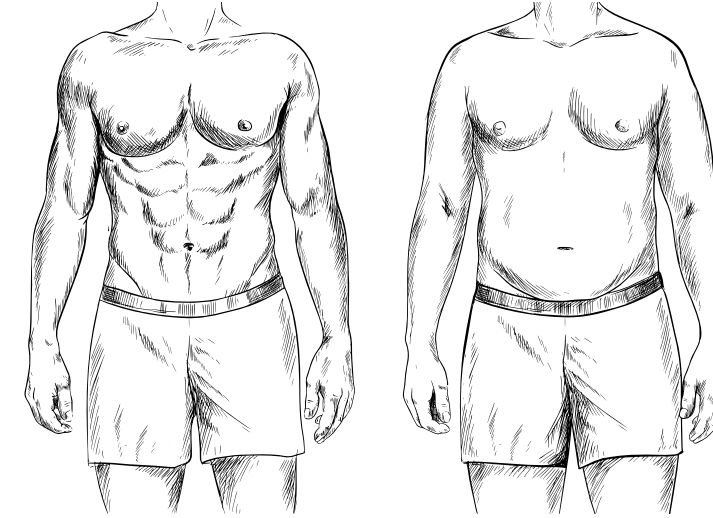
Der Stress im Alltag hindert unser Hirn daran, abzuschalten und sich zu regenerieren. Das Radfahren unterstützt dabei den Kopf frei zu bekommen und sich auf den aktuellen Moment zu konzentrieren, wodurch Sorgen in den Hintergrund treten. Zudem werden beim Radeln im Freien die Balance und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Wer sich sportlich betätigt, ist resistenter gegen Stress.





Ein gestärkter Rücken kann auch entzücken

Verspannungen im Bereich der Schultern und des Rückens zählen zu jenen Beschwerden, von denen fast alle Menschen früher oder später heimgesucht werden. Durch die Stärkung der Rückenmuskulatur, das Training der Bandscheiben und die Stabilisierung der Wirbelsäule können mit dem Radfahren chronische Rückenschmerzen verhindert werden. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man richtig im Sattel sitzt und den Winkel zwischen Oberkörper und Oberarm mit etwa 90° einhält.

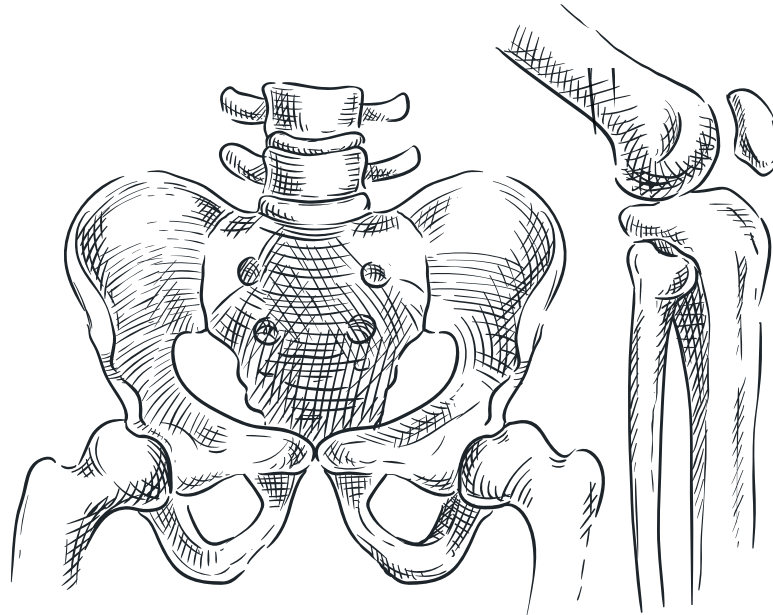


Jeder Muskel des Körpers

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich im Laufe des Alterwerdens die Muskeln zurückbilden und langsam in Fettgewebe verwandeln. Durch regelmäßige Bewegung kann dieser Prozess gestoppt werden. Schon nach zehn Minuten auf dem Fahrrad zeigen sich die positiven Effekte der körperlichen Betätigung. Sowohl die Beinmuskulatur als auch die stabilisierende Rumpfmuskulatur und die Schulter-Arm-Muskulatur profitieren davon.

Wenn die Gelenke ra(o)sten

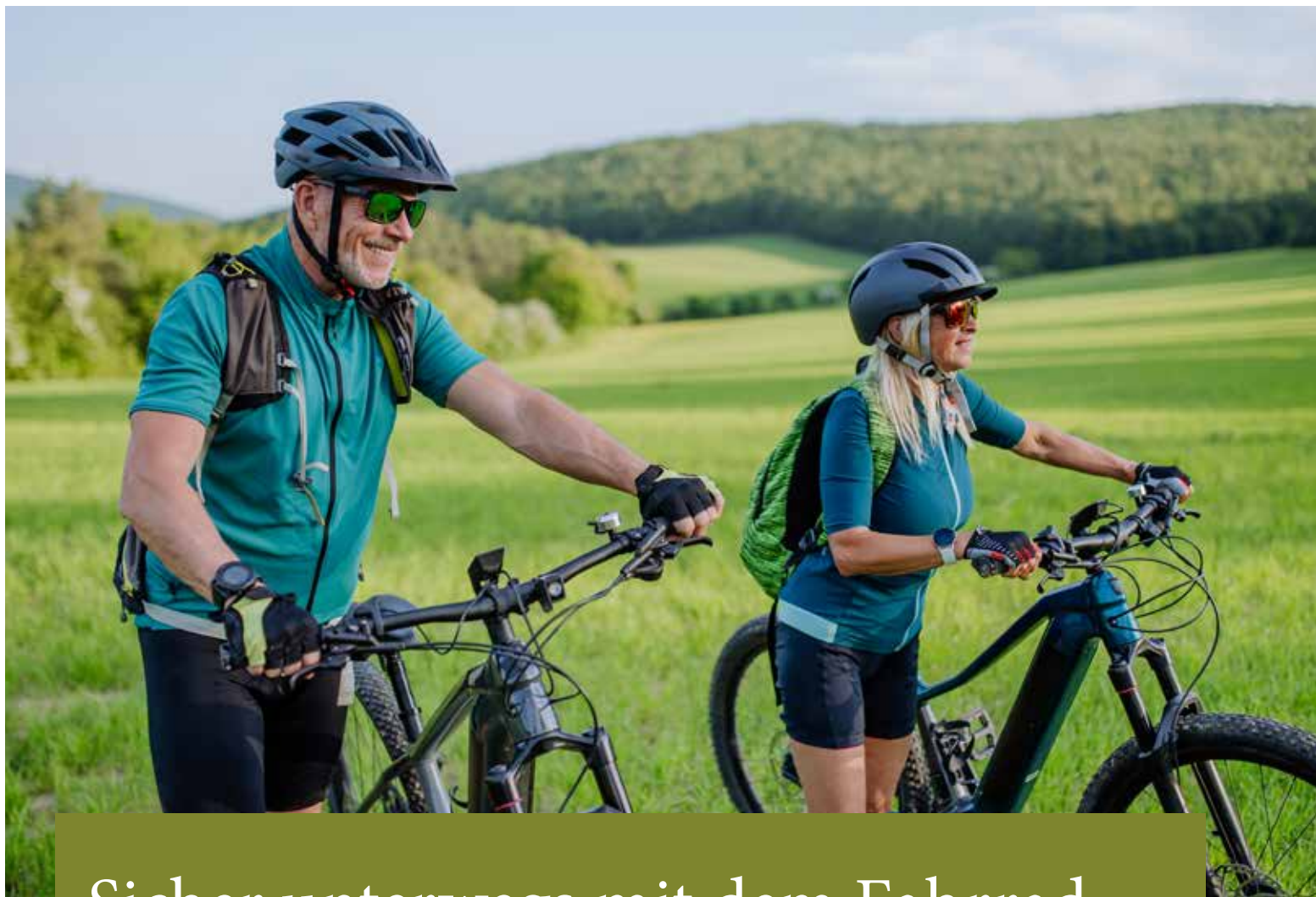
Wer im Alltag viel sitzt, benötigt einen Bewegungsausgleich, damit die Gelenke an Knien, Hüften und Schultern nicht frühzeitig in „Ruhestand“ gehen. Geringe Belastungen ab zehn Minuten wirken sich bereits positiv aus. Im Gegensatz zum Laufen oder zu Sportarten, bei denen durch die Start-/Stoppbewegungen die Gelenke in hohem Maße beansprucht werden, können beim Radfahren besonders die Kniegelenke geschont werden. Durch die kreisförmige und gleichmäßige Beinbewegung werden die Gelenksknorpel optimal mit Sauerstoff versorgt.



Die Förderung des Stoffwechsels

Ähnlich wie Kohlenhydrate sind Körperfette sowohl Energieträger als auch Energiespeicher. Im Sitzen oder Liegen werden ohne körperliche Anstrengung jedoch wenige verbrannt. Bei einer Radtour, bei der noch ohne Probleme durch die Nase geatmet werden kann, holt sich der Körper zunächst die Kohlenhydrate, bevor er sich nach etwa zwanzig Minuten an die Fettreserven heranmacht. Die gewünschte Wirkung der Fettverbrennung zeigt sich vor allem beim regelmäßigen Radeln. Bei großer Beanspruchung wird allerdings nicht auf die Fettserven zurückgegriffen.





Sicher unterwegs mit dem Fahrrad

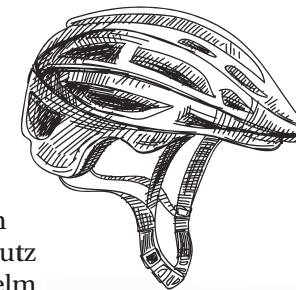
Wer sicher auf zwei Rädern unterwegs sein will, sollte nicht nur an seine Fahrtechnik denken, sondern auch an die richtige Ausrüstung. Ein gutsitzender Helm schützt bei Stürzen, Handschuhe sorgen für besseren Halt, und eine Brille bewahrt die Augen vor Wind und Insekten. Passende Kleidung erhöht den Komfort und trägt zur Sicherheit bei. Auch ein Erste-Hilfe-Set gehört ins Gepäck – kleine Verletzungen lassen sich so direkt versorgen. Eine durchdachte Packliste hilft, nichts zu vergessen, egal ob für eine kurze Tour oder eine längere Reise. Wer gut vorbereitet ist, kann das Radfahren unbeschwert genießen und sich voll und ganz auf die Fahrt konzentrieren.



Schutzausrüstung

Fahrradhelm

Ein Fahrradhelm ist der wichtigste Begleiter für jede E-Bike-Tour. Er schützt den Kopf im Fall eines Sturzes und sollte deshalb gut sitzen. Ein richtig eingestellter Helm bleibt selbst bei nach vorne geneigtem Kopf fest an Ort und Stelle, wenn der Kinnriemen geöffnet ist. Achten Sie darauf, dass der Helm groß genug ist, um bei kühleren Temperaturen eine dünne Helmmütze darunter tragen zu können. Diese bietet zusätzlichen Schutz vor Wind, Kälte und Insekten. Neben dem Schutz ist auch der Tragekomfort entscheidend: Ein leichter Helm mit guter Belüftung macht jede Tour angenehmer.



EXPERTENTIPP:

Helm auch beim Bergauffahren tragen, da ein Sturz immer möglich ist.

Beim Helm besonders auf das Ablaufdatum achten – im Regelfall ist das 10 Jahre. Danach wird der Kunststoff spröde und der Helm bietet keinen vollwertigen Schutz mehr.



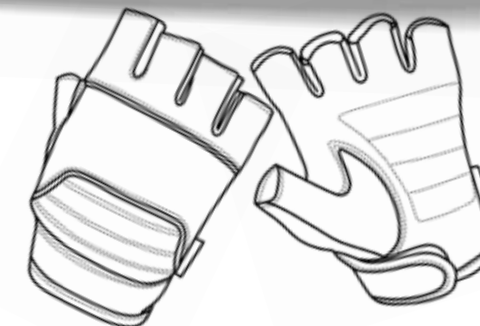
HELMPLICHT: JA ODER NEIN?

TIPP

Die Pflicht, beim Radfahren einen Helm zu tragen, gilt in Österreich nur für Kinder bis zum zwölften Geburtstag. Für alle anderen ist dieser nicht vorgeschrieben. Da ein Helm in vielen Fällen darüber entscheidet, ob ein Sturz oder Unfall glimpflich ausgeht oder nicht, empfehle ich, dass Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit immer einen Helm tragen.

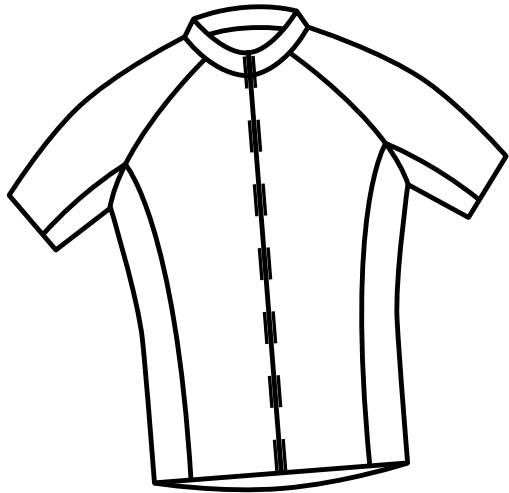
Handschuhe

Handschuhe sorgen nicht nur für einen festen Griff am Lenker, sondern schützen auch die Hände. Sie beugen Blasen, Druckstellen und eingeschlafenen Fingern vor. Bei einem Sturz mindern sie das Risiko von Abschürfungen. Für E-Bike-Touren sind lange Handschuhe ideal, da sie auch die Finger vor Wind und Kälte schützen. Viele Modelle verfügen über weiche Einsätze, die das Abwischen von Schweiß, oder das Reinigen der Brille erleichtern.



Brille

Eine gute Fahrradbrille ist mehr als ein Sonnenschutz. Sie schützt die Augen vor Wind, Insekten und Schmutzpartikeln, die beim Fahren aufwirbeln können. Wählen Sie ein Modell, das sicher sitzt und nicht von der Nase rutscht. Brillen mit selbsttönenden Gläsern sind besonders praktisch, da sie sich wechselnden Lichtverhältnissen anpassen – perfekt für Touren bei unterschiedlichem Wetter. So behalten Sie immer den Durchblick, ohne ständig Gläser wechseln zu müssen.



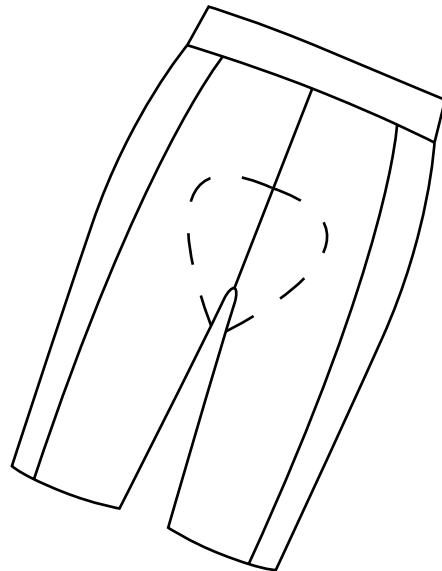
Hose

Eine gut gepolsterte Fahrradhose macht auch lange E-Bike-Touren angenehm. Sie schützt das Sitzfleisch und verhindert unangenehme Druckstellen. Unter der gepolsterten Hose sollte keine zusätzliche Unterwäsche getragen werden, um Reibung zu vermeiden. Für mehr Stauraum können Sie eine weite Überhose wählen. Diese bietet zusätzliche Taschen und schützt bei kühlerem Wetter vor Wind. Wichtig ist, dass die Hose gut sitzt und Bewegungsfreiheit lässt, um entspannt fahren zu können.



Trikot

Beim Radfahren empfiehlt sich das Zwiebelprinzip: Mehrere dünne Kleidungsschichten halten warm und erlauben eine flexible Anpassung an wechselnde Bedingungen. Beginnen Sie mit atmungsaktiver Funktionsunterwäsche, die den Schweiß nach außen leitet. Darüber sorgt ein langes oder kurzärmeliges Trikot für Komfort. Achten Sie auf einen längeren Schnitt im Rückenbereich, damit es während der Fahrt nicht hochrutscht. Für unerwartete Wetterumschwünge ist eine Wind- oder Regenjacke unverzichtbar. Sie schützt vor Kälte und Nässe und sollte Reflektoren für bessere Sichtbarkeit besitzen.



Erste-Hilfe-Set

Ein Erste-Hilfe-Set gehört zur Grundausrüstung auf jeder E-Bike-Tour. Egal, ob Sie allein, oder in der Gruppe unterwegs sind – kleine Verletzungen oder unerwartete Notfälle können immer passieren. Ein gut sortiertes Set hilft, schnell zu reagieren. Achten Sie darauf, es regelmäßig zu überprüfen und fehlende Materialien aufzufüllen. Neben Verbandsmaterial sollten auch Einmalhandschuhe, Desinfektionstücher und eine Rettungsdecke enthalten sein. Besonders wichtig: Klebepflaster oder Steri-Strips haften nur, wenn die Haut zuvor von Schweiß, Staub und Sonnencreme befreit wurde. Zusätzlich können ein Energieriegel oder eine kleine Portion Schokolade hilfreich sein – für den Kreislauf oder als schnelle Stärkung auf langen Touren.



EIN VOLLSTÄNDIGES ERSTE-HILFE-SET SOLLTE ENTHALTEN:

- ☐ 2 Wundkompressen
- ☐ 2 Verbandspäckchen
- ☐ 2 Mullbinden
- ☐ Heftpflaster und 10 Steri-Strips in verschiedenen Längen
- ☐ Alkoholtücher und Isozid-Tupfer zur Desinfektion
- ☐ 2 große hydrokolloide Verbände
- ☐ 2 Paar Vinyl-Handschuhe
- ☐ 1 Alu-Rettungsdecke
- ☐ 1 Signalpfeife (oft in Rucksäcken integriert)
- ☐ 2 Wundschnellverbände
- ☐ 1 Israeli-Bandage
- ☐ 1 Schere
- ☐ 1 elastische Binde
- ☐ 1 Dreieckstuch
- ☐ 1 Erste-Hilfe-Anleitung (mehrsprachig)
- ☐ 1 Schlauchverband
- ☐ 1 Wundpinzette



So packe ich meinen Rucksack ~~~~~



Beim Packen meines Rucksacks für Radtouren unterscheide ich grundsätzlich zwischen Tagesfahrten oder Mehrtagestouren, danach wähle ich auch den Rucksack. Für Tagesfahrten wähle ich einen Rucksack mit 10 – 20 Liter und bei Mehrtagestouren Rucksäcke ab 25 Liter. Ideal ist, wenn der Rucksack eine integrierte Regenhülle besitzt, oder diese separat mitgeführt wird, so wird der Inhalt vor Nässe und der Rucksack vor Schmutz bewahrt.

Meine Packliste schaut wie folgt aus: Immer dabei habe ich Verbandszeug, Taschentücher, Traubenzucker bzw. Müsliriegel, Multifunktionswerkzeug, kleine Pumpe, Ersatzschlauch, Wechseltrikot und Windstopper-Jacke, Bargeld/EC-Karte.

Bei Mehrtagestouren sollten auch

eine Regenbekleidung, Waschzeug und weitere Wechselbekleidung, Ausweis und die Ladegeräte für Handy, GPS-Gerät und E-Bike nicht fehlen.

Gepackt soll der Rucksack so werden, dass die schweren Gegenstände körpernah, also am Rücken in der Mitte platziert werden. Oben findet man

TIPP



Markus Preimesberger
Landesradsportreferent

die Kleinteile, die häufiger gebraucht werden.

Ganz wichtig ist, darauf zu achten, dass der Rucksack straff sitzt, dass der Brustgurt verwendet wird und der Hüftgurt so eingestellt ist, dass er über den Beckenknochen sitzt.



Sicher auf dem Fahrrad

Übungsvideos

Auf den folgenden Seiten wurden zusammen mit Rad-Experten Bernhard Huber verschiedene Szenen wie z.B. das sichere Wegfahren, Bremsen und Absteigen, aufgenommen. Zu jedem dieser Szenarien haben wir ein passendes Übungsvideo erstellt. Um diese Videos anzusehen, finden Sie QR-Codes, die Sie ganz einfach mit Ihrem Smartphone oder Tablet scannen können. Nutzen Sie dazu entweder die Kamera Ihres Geräts oder eine kostenlose QR-Code-Lese-App. So können Sie direkt von den praktischen Übungen profitieren.

So geht's

Starten Sie die Kamera oder eine App und richten Sie dann das Bild auf den QR-Code. Sobald der Code erkannt wurde, kommen Sie zum Übungsvideo.

Alle Videos gibt es auch auf unserer Webseite unter www.ooe-seniorenbund.at oder auf unserem Youtube Kanal.



Vorbereitung vor dem Wegfahren



Die Ausfahrt ist geplant, der Rucksack gepackt, das Rad serviciert – es geht los. Schauen sie sich das erste Video an und finden Sie heraus, worauf man von der Garage bis zum tatsächlichen Wegfahren achten muss.



Richtiges Aufsteigen bei Tiefeinsteiger



Ein Tiefeinsteiger-Fahrrad zeichnet sich durch einen besonders niedrigen Rahmen aus, der das Auf- und Absteigen erleichtert. Dies kann ein hohes Maß an Komfort und Sicherheit bieten. Zudem ermöglicht die aufrechte Sitzposition eine gute Übersicht im Straßenverkehr und schont den Rücken. Wie Sie richtig auf ein Tiefeinsteiger-Rad aufsteigen, zeigen wir Ihnen nun in unserem Video!



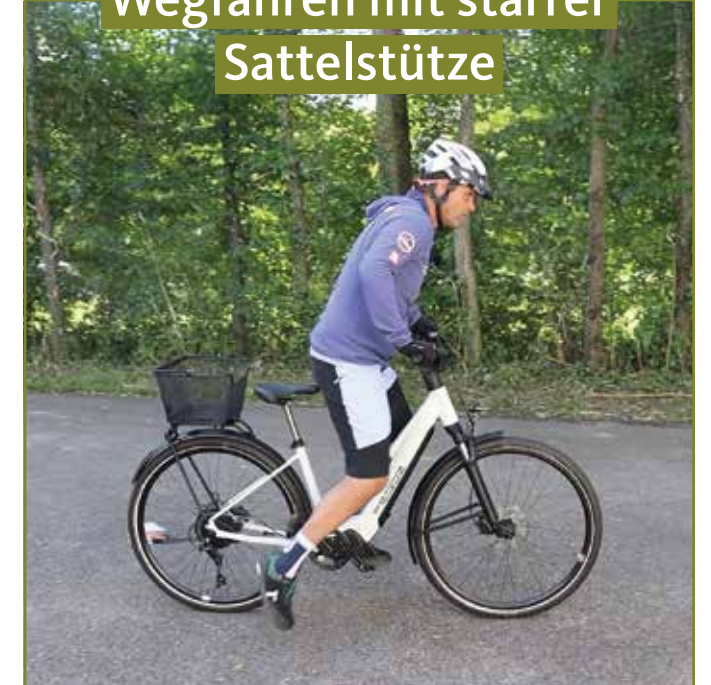
Richtiges Aufsteigen bei einer Mittelstange



Ein Fahrrad mit Mittelstange hat einen klassischen Rahmen mit einer horizontal oder leicht abfallenden Stange zwischen Sattel und Lenker. Diese Bauweise sorgt für eine besonders hohe Stabilität, was sich vor allem bei sportlicheren Fahrten oder höheren Geschwindigkeiten bemerkbar macht. Zudem ermöglicht die Rahmenkonstruktion eine effiziente Kraftübertragung und eine dynamische Fahrweise. Wie Sie sicher auf ein Rad mit Mittelstange aufsteigen, zeigen wir Ihnen nun in unserem Video!



Wegfahren mit starrer Sattelstütze



Eine starre Sattelstütze ist fest mit dem Rahmen verbunden und ermöglicht eine konstante Sitzhöhe. Sie sorgt für eine direkte Kraftübertragung und eine stabile Sitzposition, was besonders auf längeren Strecken und bei sportlicher Fahrweise von Vorteil ist. Da die Sattelhöhe nicht während der Fahrt verstellt werden kann, ist es wichtig, sie vorab individuell anzupassen, um eine ergonomische und sichere Haltung zu gewährleisten. Im Video zeigen wir, wie Sie die richtige Sitzhöhe einstellen und worauf Sie beim Losfahren achten sollten!



Wegfahren mit verstellbarer Sattelstütze



Die verstellbare Sattelstütze ist eine praktische Funktion bei vielen E-Bikes, die es ermöglicht, die Sattelhöhe schnell und ohne Werkzeug zu verstellen. Per Hebel oder Knopfdruck kann der Sattel abgesenkt werden, um das Auf- und Absteigen zu erleichtern, und anschließend in die optimale Fahrposition gebracht werden. Besonders bei häufigem Anhalten oder wechselndem Terrain bietet diese Funktion mehr Komfort und Sicherheit. Im Video zeigen wir, wie Sie die verstellbare Sattelstütze richtig nutzen und worauf Sie beim Losfahren achten sollten!



Richtiges Stehenbleiben und Bremsen



Beim Anhalten mit einer starren Sattelstütze bleibt die Sitzhöhe unverändert, weshalb viele Fahrer ihr Gleichgewicht halten, oder sich leicht zur Seite lehnen müssen, um mit einem Fuß den Boden zu erreichen. Das erfordert etwas Übung, sorgt aber für eine stabile Fahrposition. Mit einer variablen Sattelstütze kann der Sattel vor dem Stopp abgesenkt werden, so dass beide Füße sicher auf dem Boden stehen. Das erleichtert das Anhalten, insbesondere an Ampeln oder bei häufigem Stop-and-Go-Verkehr. Im Video zeigen wir, wie Sie mit beiden Satteltypen sicher stehen bleiben und worauf Sie dabei achten sollten!



Richtiges Absteigen bei Tiefeinsteiger



Das Absteigen von einem Tiefeinsteiger-Fahrrad ist besonders einfach und sicher, da der niedrige Rahmen einen schnellen und bequemen Ausstieg ermöglicht. Um sicher abzustiegen, sollten Sie zuerst das Fahrrad zum Stehen bringen, den Bremshebel betätigen und das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verlagern. Dann setzen Sie einen Fuß auf den Boden. Der niedrige Rahmen sorgt dafür, dass Sie das Rad auch mit einem etwas höheren Sattel bequem verlassen können. Im Video zeigen wir, wie Sie sicher und problemlos von Ihrem Tiefeinsteiger-Rad absteigen!



Richtiges Absteigen bei einer Mittelstange



Die verstellbare Sattelstütze ist eine praktische Funktion bei vielen E-Bikes, die es ermöglicht, die Sattelhöhe schnell und ohne Werkzeug zu verstellen. Per Hebel, oder Knopfdruck kann der Sattel abgesenkt werden, um das Auf- und Absteigen zu erleichtern, und anschließend in die optimale Fahrposition gebracht werden. Besonders bei häufigem Anhalten oder wechselndem Terrain bietet diese Funktion mehr Komfort und Sicherheit. Im Video zeigen wir, wie Sie die Vario-Sattelstellung richtig nutzen und worauf Sie beim Losfahren achten sollten!



WEITERE TIPPS

Einstellungen am Fahrrad



In diesem Video erfahren Sie, wie Sie richtig auf einem E-Bike sitzen und welche Einstellungen dabei entscheidend sind. Die richtige Sitzposition ist wichtig für Ihre Haltung, Gesundheit und Fahrtechnik. Achten Sie auf die korrekte Sattelhöhe, damit Ihre Beine beim Treten nicht zu stark, oder zu wenig gebeugt sind. Ebenso sollten der Lenker und die Griffhöhe auf Ihre Körpergröße abgestimmt sein, um Verspannungen und Ermüdung zu vermeiden.



Schiebehilfe



Die Schiebehilfe ist eine nützliche Funktion bei E-Bikes, die Ihnen beim Schieben des Fahrrads hilft. Sie aktiviert den Motor automatisch, sodass das Rad mit einer niedrigen Geschwindigkeit vorwärts rollt, während Sie es schieben. Diese Funktion ist besonders praktisch, wenn Sie das Fahrrad bergauf oder auf unebenem Gelände bewegen müssen. In der Regel wird die Schiebehilfe über ein spezielles Bedienelement am Display oder Griff aktiviert. Je nach Modell müssen Sie dazu eine Taste oder den Schalter gedrückt halten. In diesem Video zeigen wir Ihnen, wie Sie die Schiebehilfe richtig einschalten und worauf Sie beim Gebrauch achten sollten!



Richtiges Bergauffahren



Bergauf mit dem E-Bike zu fahren, kann eine echte Herausforderung sein, aber mit den richtigen Einstellungen und Techniken wird es viel einfacher. In diesem Video zeigen wir Ihnen, auf was Sie achten müssen: von der richtigen Unterstützung durch den Motor bis hin zur richtigen Trittfrequenz und Körperhaltung.

Richtiges motorunterstütztes Fahren

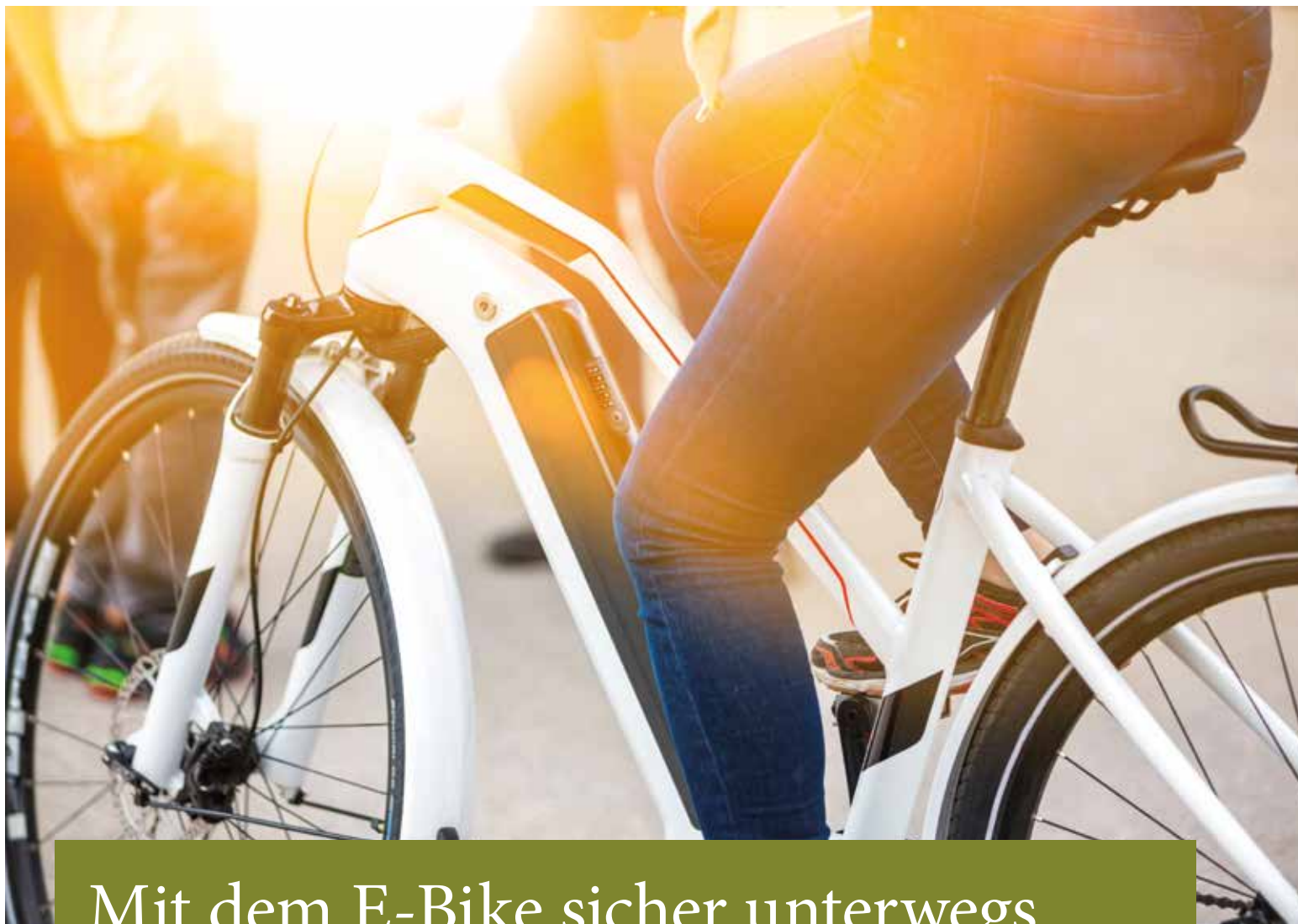


Die Motorunterstützung ist eine der großen Stärken eines E-Bikes, aber der richtige Umgang damit ist entscheidend, um das Beste aus Ihrer Fahrt herauszuholen. In diesem Video zeigen wir Ihnen, wie Sie die Unterstützung richtig dosieren, auf den richtigen Unterstützungsmodus für verschiedene Terrainarten achten und die Kraft des Motors effizient nutzen, um lange Strecken mühelos zu bewältigen. Schauen Sie sich an, worauf Sie bei der Nutzung der Motorunterstützung besonders achten sollten! Die optimale Trittfrequenz ist eine Umdrehung in der Sekunde, einen nicht zu hohen Gang wählen.

Tipps zur Bremse



Die Bremse sorgt zwar für Ihre Sicherheit, doch bei unsachgemäßem Gebrauch kann sie auch gefährlich werden. In diesem Video zeigen wir Ihnen, worauf Sie bei der Benutzung der Bremse achten müssen, um sicher und effektiv zu bremsen. Erfahren Sie, wie Sie richtig dosieren, verschiedene Bremsarten richtig anwenden und sich bei unterschiedlichen Fahrbedingungen sicherer fühlen.



Mit dem E-Bike sicher unterwegs

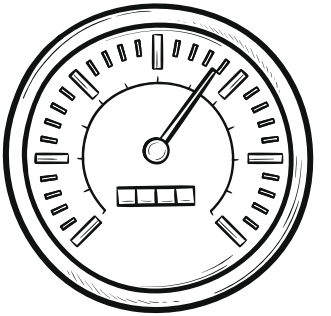
Dinge, die es beim E-Bike zu beachten gibt

Die höhere Geschwindigkeit beim Radfahren aufgrund der motorisierten Unterstützung, sowie auch das im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad größere Gewicht sorgen dafür, dass Unfälle mit dem E-Bike häufig schwerwiegendere Folgen mit sich bringen. Wer sicher unterwegs sein möchte, sollte einige Aspekte bei der nächsten Ausfahrt mit dem E-Bike berücksichtigen.



Höhere Geschwindigkeiten erfordern kürzere Reaktionszeit

Mit dem E-Bike werden auf freier Strecke im Regelfall oft ohne jegliche Anstrengung Geschwindigkeiten um die 25km/h erreicht. Verglichen mit dem konventionellen Fahrrad sind das um 10km/h mehr, wodurch im Falle einer plötzlichen Bremsung oder eines Ausweichmanövers die jahrzehntelang eintrainierten Abläufe wesentlich schneller ablaufen müssen, als ohne Motorisierung. Eine kürzere Reaktionszeit ist daher von Nöten. Je mehr Kilometer mit dem E-Bike zurückgelegt werden, desto besser kann mit den neuen Gegebenheiten umgegangen werden. Gezielte und bewusste Übungen wie Slalomfahren oder das Überwinden von Hindernissen unterstützen dabei, sich an die höhere Geschwindigkeit zu gewöhnen.



Längerer Bremsweg als Herausforderung



Einhergehend mit den höheren Geschwindigkeiten sowie dem größeren Gewicht fallen die Bremswege bei E-Bikes deutlich länger aus, als bei herkömmlichen Fahrrädern. Auch hier helfen gezielte Bremsungen dabei, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie lange der Bremsweg im Falle einer Notbremsung dauert. Ein besonderes Augenmerk muss auf die Wahl der Bremse gelegt werden. Während die Hinterbremse (am Lenker rechts angebracht) bei der Bremsung wenig Gefahr darstellt, ist die Vorderbremse (am Lenker links angebracht) mit Vorsicht zu bedienen. Im Falle eines blockierten Vorderrades kann das Hinterrad schnell die Bodenhaftung verlieren, wodurch sich das ganze Rad nach vorne neigt und somit ein hohes Unfallpotential gegeben ist.

Hohes Gewicht beeinträchtigt teilweise das Fahrverhalten

Ruckartige Lenkbewegungen oder kurzfristige Manöver, wie man sie mit einem konventionellen Fahrrad durchführen kann, sind bei E-Bikes nicht möglich. Während ein leichtes Citybike etwa zwischen 12 und 13 Kilo wiegt, kommen die motorisierten Alternativen durchaus auf bis zu 25 bis 28 Kilo. Dieser Gewichtsunterschied führt dazu, dass das Fahrverhalten im direkten Vergleich zu der nicht motorisierten Variante beeinträchtigt ist. Auch hier gilt es zunächst gezielte Übungen auf freien Flächen durchzuführen, ehe man sich in den Straßenverkehr begibt.





Sicher im Straßenverkehr

Zu Fuß, im Auto oder auf dem Fahrrad: Die meisten von uns sind regelmäßig im Straßenverkehr unterwegs und kennen die Grundlagen der Straßenverkehrsordnung (StVO). Doch wissen Sie auch, welche besonderen Verkehrsregeln für Sie als Radfahrer gelten? Wir haben die wichtigsten für Sie zusammengestellt.

Fahrradweg: Kann oder Muss?

In Österreich sind Sie als Radfahrer verpflichtet, benutzungspflichtige Radwege zu nutzen. Diese erkennen Sie an runden Verkehrsschildern. Wenn der Radweg aufgrund von Witterung oder anderen Umständen nicht sicher befahrbar ist, entfällt die Benutzungspflicht. Achten Sie auch auf das Schild „Radweg nicht benutzungspflichtig“, das auf alternative Wege hinweist.

Rechtsfahrgebot: Auch für Radfahrer?

Radfahrer müssen grundsätzlich auf der rechten Seite fahren, auch wenn Sie auf der Straße unterwegs sind. Auf Radwegen ist das Befahren in beide Richtungen möglich, es sei denn, es gibt Richtungspfeile, oder andere Einschränkungen. In Einbahnstraßen dürfen Radfahrer nur dann

entgegen der Fahrtrichtung fahren, wenn ein entsprechendes Schild dies erlaubt.

Rechts überholen: Verboten oder schlichtes Vorbeifahren?

Das Überholen von Fahrzeugen auf der rechten Seite ist nur dann erlaubt, wenn eine Radspur, oder ein Radweg vorhanden ist. Andernfalls müssen Sie hinter den Fahrzeugen

bleiben, um Unfälle zu vermeiden. Beim Überholen sollten Sie immer ausreichend Abstand halten und auf geöffnete Autotüren oder abbiegende Fahrzeuge achten.

Kopfhörer während der Fahrt?

Das Fahren mit Kopfhörern ist grundsätzlich erlaubt, solange Sie die Umgebung ausreichend wahrnehmen können. Wenn die Kopfhörer Ihr Gehör beeinträchtigen und Sie dadurch nicht mehr auf Umgebungsgeräusche reagieren können, gefährden Sie sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer. Verzichteten Sie aus Sicherheitsgründen lieber auf Kopfhörer, um Ihre Reaktionsfähigkeit nicht zu gefährden.



Zebrastreifen: Vorrang auch für Radfahrer?

Auf Zebrastreifen haben Fußgänger Vorrang. Radfahrer dürfen den Zebrastreifen zwar überqueren, müssen aber warten, bis die Straße frei ist. Steigen Sie vom Fahrrad ab, gelten Sie als Fußgänger und haben Vorrang. Viele Zebrastreifen sind auch mit speziellen Radüberfahrten markiert, die das Überqueren mit dem Fahrrad ermöglichen.



Alkohol: Vorsicht statt Nachsicht!

Radfahrer sollten beim Alkoholgenuss besonders vorsichtig sein. Bereits ab 0,8 Promille drohen Geldstrafen bis hin zum Führerscheinentzug. Es ist daher ratsam, im Straßenverkehr stets nüchtern zu bleiben.

Geschwindigkeitsbegrenzung: Auch für Radfahrer?

Für Radfahrer gelten grundsätzlich dieselben Tempolimits wie für Autos. Für Pedelecs ist die Höchstgeschwindigkeit auf 25 km/h begrenzt. Besonders an Radfahrerüberfahrten müssen Sie die Geschwindigkeit auf 10 km/h drosseln, wenn Fahrzeuge in der Nähe sind.

Vorbeischlängeln: Okay oder verboten?

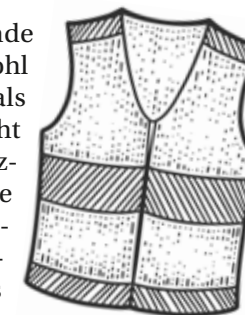
Das Vorbeischlängeln von stehenden Fahrzeugen ist nur dann erlaubt, wenn genügend Platz vorhanden ist und keine Abbieger behindert werden. Insbesondere beim Vorbeifahren an LKWs ist Vorsicht geboten, da Sie für die Fahrer aufgrund des toten Winkels nicht sichtbar sind.



Sicherheit heißt Sichtbarkeit!

Beim Fahrradfahren ist es besonders wichtig, gut sichtbar zu sein – denn Sichtbarkeit bedeutet Sicherheit. Achten Sie daher auf eine einwand-

frei funktionierende Lichtanlage. Sowohl das Vorderlicht als auch das Rücklicht sollten stets einsatzbereit sein. Helle Kleidung erhöht zusätzlich die Sichtbarkeit. Besonders in den Abendstunden ist das Tragen einer Warnweste empfehlenswert.



EXPERTENTIPP:

Bevor die Fahrradsaison startet empfehlen wir folgende Punkte zu wiederholen:

- richtiges, gefühlvolles Bremsen (Vorder- und Hinterbremse)
- Handzeichen
- Kurven fahren
- Bergauf wegfahren/Bergabfahren
- Auf- und Absteigen

Regelmäßiges Üben verbessert das Gefühl für das eigene E-Bike.

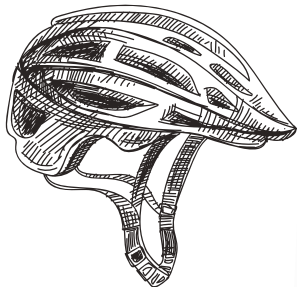


Grundsätzliche Verbote

- Auf einem Fahrrad freihändig fahren, oder die Füße während der Fahrt von den Pedalen entfernen
- Sich mit einem Fahrrad an ein anderes Fahrzeug anhängen, um sich ziehen zu lassen
- Fahrräder in einer nicht verkehrsgemäßen Art gebrauchen (Karussellfahren, Wettfahren, etc.)
- Beim Radfahren andere Fahrzeuge, oder Kleinfahrzeuge mitführen
- Während des Radfahrens ohne Benützung einer Freisprecheinrichtung telefonieren
- Das Mitführen potentiell gefährlicher Gegenstände (ungeschützte Sägen, geöffnete Schirme und dgl.)
- Radfahren nach Alkoholkonsum. Das Alkohollimit liegt bei 0,8 Promille
- Tiere während der Fahrt an der Leine halten, oder anhängen

TIPP

Wir empfehlen allen Personen bei jeder Ausfahrt mit dem Rad zum eigenen Schutz einen Helm zu tragen!



HELMPFLICHT

Konkret gilt die Helmpflicht für Kinder bis 12 Jahren, wenn sie

- selbst fahren
- auf einem Fahrrad mitgeführt werden (z.B. im Kindersitz)
- in einem Fahrradanhänger mitgeführt werden.

Die wichtigsten Verkehrszeichen im Überblick



Fahrradstraße

Zeigt den Beginn einer Fahrradstraße an. In dieser Straße ist außer dem Fahrradverkehr jeder Fahrzeugverkehr verboten; ausgenommen davon ist das Befahren zum Zwecke der Zu- und Abfahrt. Das Queren der Straße ist erlaubt. Die höchstzulässige Fahrgeschwindigkeit beträgt 30 km/h.



Beginn Geh-/Radweg

Zeigt den Beginn eines Geh- und Radweges an.



Ende Geh-/Radweg

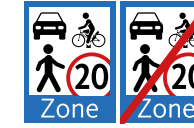
Ein roter Querbalken von links unten nach rechts oben zeigt das Ende eines durch das Zeichen ausgedrückten Gebotes an.



Kennzeichnung eines Schutzweges und einer Radfahrerüberfahrt

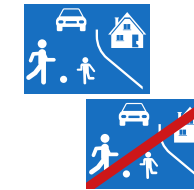


Diese Zeichen zeigen einen Schutzweg und eine unmittelbar daneben liegende Radfahrerüberfahrt an, wobei die Symbole entsprechend der Sicht des ankommenden Verkehrs geordnet sind. Sie können an Stelle von zwei einzelnen Zeichen zur Kennzeichnung eines Schutzweges und zur Kennzeichnung einer Radfahrerüberfahrt verwendet werden.



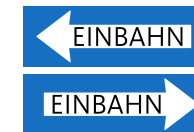
Beginn/Ende Begegnungszone

In Begegnungszonen dürfen Fußgängerinnen und Fußgänger die gesamte Fahrbahn benützen. Sie dürfen den Fahrzeugverkehr nicht mutwillig behindern.



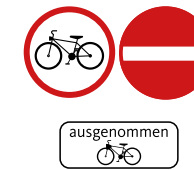
Beginn/Ende Wohnstraße

Fahrradfahren ist in einer Wohnstraße erlaubt.



Einbahnstraße

Dieses Zeichen zeigt eine Einbahnstraße und die zulässige Fahrtrichtung an.



Einfahrt verboten

Mit einer Zusatztafel können bestimmte Fahrzeuggruppen wie beispielsweise Fahrräder ausgenommen werden.



Fahrverbot für Fahrräder und Motorfahräder

Dieses Zeichen zeigt an, dass das Fahren mit Fahrrädern und mit Motorfahrzeugen verboten ist. Das Schieben dieser Fahrzeuge ist jedoch gestattet.

Vorrangbestimmungen für Radfahrer

1. Auf Radfahrüberfahrten haben Radfahrerinnen und Radfahrer Vorrang.
2. Beim Wechseln des Fahrstreifens (etwa um sich beim Linkseinbiegen einzuordnen) gelten die Regeln für den Fahrstreifenwechsel – kein Nachrang!
3. Schienenfahrzeuge, die sich einer Radfahrüberfahrt nähern, haben Vorrang.
4. Verkehrstafeln „Vorrang geben“ und „Halt“ gelten auch für Radfahrerinnen und Radfahrer.
5. Radfahrerinnen und Radfahrer, die aus einer Radfahranlage kommen, haben Wartepflicht gegenüber dem fließenden Verkehr. Wenn ein Radfahrstreifen endet und in die Fahrbahn übergeht, gilt das Reißverschlussystem.
6. Fahrzeuglenkerinnen und Fahrzeuglenker (außer Schienenfahrzeuge) müssen Radfahrerinnen und Radfahrern ein ungefährdetes Überqueren einer Radfahrüberfahrt ermöglichen.
7. Fußgängerinnen und Fußgänger haben auf dem Schutzweg auch gegenüber Radfahrerinnen und Radfahrern Vorrang.



Verkehrserziehung

✓ Fahren erlaubt

- ✓ **Fahrradstraßen**
- ✓ **Wohnstraßen**
- ✓ **Radwege sowie Geh- & Radwege**
- ✓ **Begegnungszonen**
- ✓ **Fußgängerzonen**
In Schrittgeschwindigkeit und nur dann, wenn dies durch Beschilderung ausdrücklich erlaubt ist.
- ✓ **Fahrbahn**
Ist allerdings eine Radfahranlage vorhanden, muss diese benutzt werden (Ausnahme: u.a. nicht benutzungspflichtige Radwege bzw. nicht benutzungspflichtige Geh- & Radwege).
- ✓ **Radfahrstreifen**
Ein für den Radverkehr markierter Teil der Fahrbahn muss vom ruhenden und fließenden Verkehr freigehalten werden.
- ✓ **Mehrzweckstreifen**
Ein Radfahrstreifen, der unter besonderen Umständen auch von anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern befahren werden darf.
- ✓ **Radfahrerüberfahrt**
Ein durch gleichmäßig unterbrochene Quermarkierungen gekennzeichnete, für die Überquerung der Fahrbahn durch Radfahrerinnen und Radfahrer bestimmter Fahrbahnteil.

✗ Fahren verboten

- ✗ **Gehsteig**
Außer zum Queren, z.B. im Zuge der Zufahrt zu einem Fahrradabstellplatz.
- ✗ **Gehweg**
- ✗ **Schutzweg „Zebrastrreifen“ (Schieben empfohlen)**
- ✗ **Auf dem für Fußgängerinnen und Fußgänger bestimmten Teil eines (getrennten) Geh- & Radweges**
- ✗ **Autostraße**
- ✗ **Autobahn**
- ✗ **Beschilderte Fahrverbote**

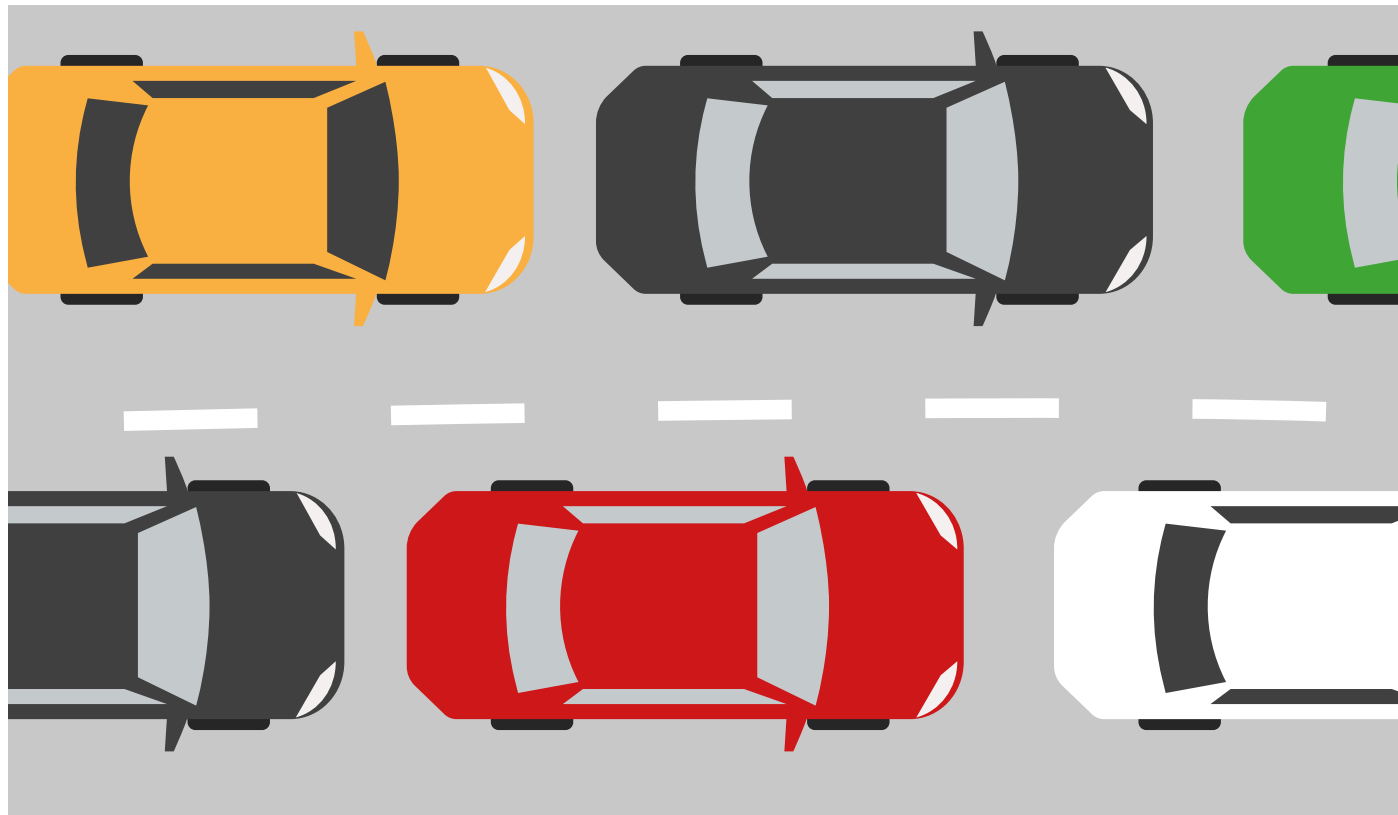


Vorfahren an Kreuzungen

Haben Fahrzeuge vor Kreuzungen, Straßenengen, Eisenbahnübergängen und dergleichen angehalten, dürfen einspurige Fahrzeuge (Fahrräder, Mopeds, Motorräder etc.) neben oder zwischen den angehaltenen Fahrzeugen vorfahren, um sich weiter vorne aufzustellen.

Dieses „Vorbeischlängeln“ ist unter folgenden Voraussetzungen erlaubt:

- Die Fahrzeuge müssen angehalten haben. Wenn sie sich bewegen, ist das Vorbeifahren verboten.
- Für das Vorbeifahren muss ausreichend Platz vorhanden sein.
- Fahrzeuge, die abbiegen wollen, dürfen durch das Vorfahren nicht behindert werden.



Nebeneinander fahren

Radfahrerinnen und Radfahrer dürfen auf Radwegen und – auf sonstigen Straßen mit öffentlichem Verkehr – **bei Trainingsfahrten mit Rennfahrrädern** nebeneinander fahren. Beim Nebeneinanderfahren muss immer der äußerste rechte Fahrstreifen benutzt werden.

In Fußgängerzonen dürfen Radfahrerinnen und Radfahrer nebeneinander fahren, wenn das Befahren der Fußgängerzone mit Fahrrädern erlaubt ist.

Mit dem E-Bike ist es nicht erlaubt auf der Straße nebeneinander zu fahren.



Ausstattung eines Fahrrads

Das braucht Ihr Fahrrad

1 Zwei voneinander unabhängig wirkende Bremsvorrichtungen.

2 Eine Vorrichtung zur Abgabe von akustischen Warnzeichen – Klingel oder Hupe.

3 Hell leuchtender, mit dem Fahrrad fest verbundener Scheinwerfer, der die Fahrbahn nach vorne mit weißem oder hellgelbem Licht mit einer Stärke von mind. 100 cd beleuchtet. Der Scheinwerfer darf auch abnehmbar und/oder batteriebetrieben sein.

4 Rotes (Blink-)licht, mit einer Lichtstärke von mind. 1 cd. Das Rücklicht darf abnehmbar und/oder batteriebetrieben sein.

5 Weißer, nach vorne wirkender Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien, die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mind. 20 cm²; die Rückstahler dürfen mit dem Scheinwerfer verbunden sein.



6 Roter, nach hinten wirkender Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien, die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mind. 20 cm²; die Rückstahler dürfen mit dem Scheinwerfer verbunden sein.

7 Gelbe Rückstrahler an den Pedalen.

8 An jedem Rad mit Reifen, deren Seitenwände ringförmig zusammenhängend weiß oder gelb rückstrahlend sind oder Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mind. 20 cm².

Zusätzlich zur verpflichtenden Ausrüstung empfiehlt es sich, folgende Zusatzausstattung am Fahrrad, egal ob E-Bike oder nicht, zu besitzen:

- Seitenspiegel: für einen guten Überblick
- Scheibenbremse für sicheres Bremsen
- Griffige Pedale
- Mini-Luftpumpe
- Spritzschutz
- Ständer
- Flaschenhalter
- Kettenschutz



Bernhard Huber
Rad-Experte

TIPP

Ausstattung eines E-Bikes

So ist ein E-Bike aufgebaut

Zusätzlich zu den Komponenten, mit denen auch das herkömmliche Fahrrad ausgestattet ist, gibt es beim E-Bike noch weitere. Zum Herzstück, dem Motor, kommen noch der Akku, der Sensor, der Controller sowie das Display.

1 Elektromotor

Der Motor des E-Bikes kann prinzipiell an drei unterschiedlichen Positionen befestigt sein – je nachdem ob es sich um einen Hinterradnabenmotor, einen Tretlagermotor oder einen Vorderradnabenmotor handelt. Die Motoren gibt es in unterschiedlichen Leistungsbereichen wie auch aus verschiedenen Ländern. Die häufigste Variante in Europa sind Motoren mit einer Leistung von maximal 250 Watt und einer Trittmunterstützung bis 25 km/h.

2 Akku

Der Akku zählt zu den schwersten, teuersten aber auch wichtigsten Komponenten des E-Bikes. In der Regel können die Akkus am ganzen Fahrrad angebracht sein, am häufigsten befinden sie sich jedoch am Unterrohr, am Sattelrohr oder am Gepäckträger. Damit der Akku geladen werden kann, bedarf es eines geeigneten Ladegeräts, das an eine übliche Steckdose angesteckt wird. Da aktuell in diesem Bereich noch sehr viel geforscht wird, verbessert sich die Qualität der Akkus nach und nach, insbesondere bei Gewicht, Größe wie auch Speicher.



3 Sensor

Ob in die Pedale getreten wird oder nicht, überprüft der Sensor. Doch damit nicht genug: Einige Sensoren, die Drehmomentsensoren, überprüfen nicht nur ob, sondern auch wie kräftig in die Pedale getreten wird. Dadurch werden die Fahrerinnen und Fahrer ideal unterstützt. Weiters finden Sie auf den Speichen des Hinterrads (in der Regel) einen Impulsgeber für die Geschwindigkeitsmessung, der auch zur Begrenzung auf 25 km/h dient. Der Abstand zwischen Magnet und Sensor sollte ca. 1–2 mm betragen. Wird der Magnet verdreht oder verrutscht (z. B. durch das Waschen mit einem Hochdruckreiniger), kann eine Fehlermeldung auftreten und die Geschwindigkeit wird nicht mehr angezeigt. In diesem Fall genügt es, den Magneten per Hand wieder in die richtige Position zu drehen.

4 Controller

Die Verbindung zwischen Fahrer, Sensor, Akku, Motor und Display steuert der Controller, welcher daher auch zwingend notwendig für eine geregelte Unterstützung beim Radfahren ist. Empfängt der Controller Daten vom Sensor, so wird der Motor reguliert. Beim Controller ist es besonders wichtig, dass er gut mit Motor und Akku „zusammenarbeitet“, weshalb viele Antriebssysteme als Gesamtpaket angeboten werden.

5 Display

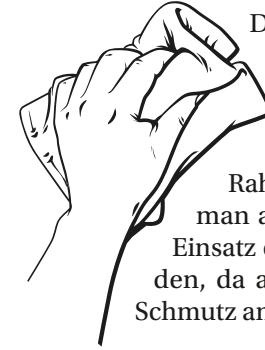
Die wichtigste Aufgabe des Displays ist die Anzeige der verbleibenden Batteriekapazität und der Reichweite. Über diese Funktionen hinaus gibt es je nach Modell und Hersteller noch weitere Extras, die das Fahrerlebnis mit dem E-Bike positiv beeinflussen. Dazu zählen zum Beispiel die Navigation und die Geschwindigkeitsanzeige.

Fahrradpflege – für ein langes und glückliches Fahrradleben

So pflegen Sie Ihr Fahrrad richtig

Wie jeder andere Gebrauchsgegenstand braucht auch das Fahrrad regelmäßige Pflege und von Zeit zu Zeit eine gründliche Kontrolle, ob alle Komponenten nach wie vor in gutem Zustand sind. Dabei gilt: Je öfter Sie Ihr Fahrrad pflegen, desto kürzer brauchen Sie für die Inspektion und desto mehr Freude macht das Radfahren selbst. Viele sind der Meinung, dass eine Wartung pro Jahr – meist zu Frühjahrsbeginn – reicht, damit das Fahrrad noch viele Jahre in gutem Zustand verweilt. Doch auch während der Saison soll das Fahrrad regelmäßig gereinigt, geschmiert und geprüft werden.

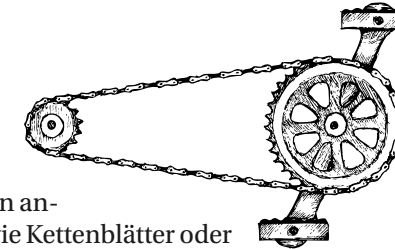
Regelmäßige Reinigung



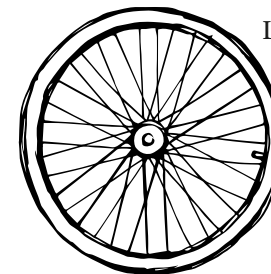
Damit das Fahrrad nicht nur gut aussieht, sondern vor allem auch langfristig funktionsfähig bleibt, ist es regelmäßig von Schmutz und Staub zu befreien. Zunächst reinigen Sie mit einer Bürste den Rahmen – mit einer alten Zahnbürste kommt man auch an schwer zugängliche Stellen. Den Einsatz eines Hochdruckreinigers sollte man meiden, da aufgrund des hohen Drucks Wasser und Schmutz an empfindliche Stellen gepresst werden.

Kette

Wird eine Kette selten oder nie gepflegt oder geschmiert, so kann das zu Folgeschäden an anderen Komponenten wie Kettenblätter oder Ritzel führen. Da die Kette in hohem Maße belastet wird und hauptverantwortlich dafür ist, dass die Kraft des Tretens in die Fahrgeschwindigkeit umgewandelt wird, ist eine regelmäßige Pflege ratsam. Zunächst muss Schmutz und Dreck mit einer Bürste entfernt werden, ehe damit begonnen werden kann an der Kette einen Kettenreiniger aufzutragen. Dieser sollte im Anschluss an die Pflege mit einem sauberen Tuch entfernt werden.



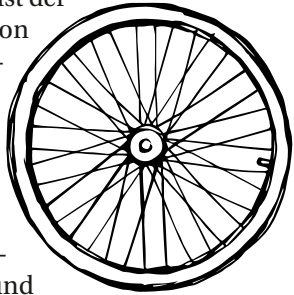
Felgen und Speichen



Läuft ein Rad unrund, so ist das häufig auf eine beschädigte Felge oder fehlende Spannung der Speichen zurückzuführen. Dellen oder Risse sind meist leicht festzustellen, die Reparatur stellt sich in den häufigsten Fällen aber eher schwierig dar.

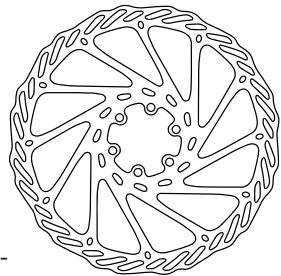
Reifen und Schläuche

Mit der Zeit verliert der Reifen an Luft. Ist der Reifendruck zu gering, kann das schon nach kurzer Zeit zu Schäden führen, welche wiederum unnötige Kosten verursachen. Ein regelmäßiges Überprüfen der Reifen und Schläuche schont nicht nur die Nerven sondern vor allem auch den Geldbeutel. Am Reifen steht der max. Reifendruck, der optimale Reifendruck hängt von vielen Faktoren ab und sollte mit einem Experten besprochen werden.

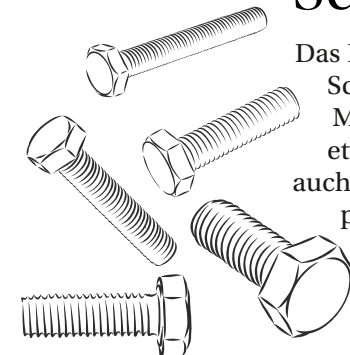


Bremsen

Funktionstüchtige Bremsen stehen bei der Verkehrssicherheit an erster Stelle. Sie sollten immer leicht zu bedienen sein und gleichmäßig greifen. Zur Pflege gehört die Überprüfung des Totgangs. Ist der Totgang zu groß, liegt die Ursache meist an verschlissenen Bremsbelägen oder Luft im Bremssystem. In diesen Fällen empfiehlt es sich, eine Werkstatt aufzusuchen.



Verbindungen durch Schrauben



Das Fahrrad wird durch viele kleine Schrauben zusammengehalten. Mit der Zeit können sich diese etwas lösen, weshalb es klug ist, auch diese hin und wieder zu überprüfen. Mit einem Multifunktionswerkzeug kann meist für Abhilfe gesorgt werden.



Sicherer Umgang mit dem Akku

Dinge, die es beim E-Bike zu beachten gibt

Bei einem E-Bike kommen im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad noch weitere Wartungsarbeiten hinzu. Insbesondere die elektronischen Komponenten wie der Akku sind auf eine ordnungsgemäße Instandhaltung angewiesen. Damit das Zurücklegen des Weges von A nach B gesichert ist, gilt es Folgendes zu beachten.

Dinge die man beim Akku eines E-Bikes beachten soll

Erstmalige Ladezyklen:

Bei den ersten drei Ladevorgängen sollte der Akku vollständig aufgeladen werden, um die Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Teilentladung bevorzugen:

Den Akku nicht komplett entleeren. Bereits ab etwa 40 % Kapazität wieder aufladen, um die Lebensdauer zu erhöhen.

Temperaturmanagement:

Den Akku sowohl vor großer Hitze als auch vor Kälte schützen. Ideal sind Raumtemperaturen zwischen 15°C und 20°C beim Laden.

Ladeintervalle bei Kurzstrecken:

Bei Kurzdistanzen mit dem Nachladen warten, bis die Ladung auf etwa 40 % gesunken ist.

Kälteschutz beachten:

Beim Laden darauf achten, dass der Akku nicht in Räumen unter dem Gefrierpunkt oder unmittelbar nach einer Fahrt bei sehr kalten Temperaturen geladen wird.

Winterlagerung:

Für eine optimale Überwinterung den Akku halb voll (ca. 60 %) lagern. Nicht vollständig entleeren oder aufladen.

Schutz vor Stößen:

Mechanische Beschädigungen schaden einem Akku besonders. Den Akku nicht fallen lassen, da dies innere Schäden verursachen kann und Brandgefahr dadurch entsteht.

Originalzubehör verwenden:

Ausschließlich die vom Hersteller empfohlenen Ladegeräte verwenden, um Überladung und Schäden durch falsche Spannung zu vermeiden.

Aufsicht beim Laden:

- Den Akku möglichst unter Beobachtung laden.
- Nicht in der Nähe von brennbaren Materialien laden.
 - Einen Rauchwarnmelder im Ladebereich montieren.

Kontaktstellen reinigen:

Vor dem Laden die Kontakte säubern und trocknen, besonders nach längerer Lagerung.

Entsorgung:

Defekte oder nicht mehr verwendete Akkus fachgerecht entsorgen. Pole mit Klebeband abkleben und beim Altstoffsammelzentrum abgeben.

Hinweise zu Schäden:

- Warnsignale wie Verformungen, Hitze, Gerüche oder Verfärbungen ernst nehmen.
- Beschädigte Akkus sofort austauschen und nicht mehr verwenden.

BVS zeigt Gefahren auf



Gemeinsam mit der BVS zeigt der OÖ Seniorenbund die Gefahren von Akkus auf.

Der Oberösterreichische Seniorenbund und die BVS-Brandverhütungsstelle haben bereits im Rahmen einer gemeinsamen Pressekonferenz eindringlich auf die Gefahren hingewiesen, die von unsachgemäßem Umgang mit E-Bike-Akkus ausgehen können. E-Bikes erfreuen sich insbesondere bei älteren Menschen großer Beliebtheit, doch bergen ihre leistungsstarken Lithium-Ionen-Akkus bei falscher Handhabung ein erhöhtes Risiko. Im Folgenden finden Sie wichtige Informationen und praktische Tipps, wie Sie die Sicherheit und Lebensdauer Ihres E-Bike-Akkus gewährleisten können.



Alle Informationen zur Pressekonferenz und ihren Inhalten finden Sie unter www.bvs-ooe.at oder durch Scannen des QR-Codes.



Transport von Fahrrädern

Wer Radausfahrten weiter außerhalb seines Wohnortes unternehmen will, benötigt eine Transportmöglichkeit für sein Fahrrad. Abgesehen von Fahrten mit dem Zug sind spezielle Vorrichtungen für den Transport mit dem Auto notwendig

Hier unterscheidet man zwischen:

Transport am Dach: Hierfür ist ein spezieller Dachträger notwendig, die maximale Dachlast ist zu beachten. Problematisch ist die große Fahrzeughöhe, bei Einfahrten in Garagen wurden öfters die Fahrräder komplett beschädigt. Weiters ist das Hochheben auf den Dachträger, speziell von E-Bikes, praktisch unmöglich.

Transport im Auto: Wer ein entsprechend großes Fahrzeug besitzt, kann auch die Fahrräder im Fahrzeug transportieren. Es gibt spezielle Vorrichtungen, an die die Räder fix montiert werden. Wichtig ist, dass die Räder beim Bremsen nicht verrutschen und sich gegenseitig nicht beschädigen. Der Vorteil ist, dass sie besser diebstahlgesichert sind, die Räder nicht über die Fahrzeugabmessungen hinaus ragen und nicht der Verschmutzung ausgesetzt sind.

Transport mit einem Anhängerkupplungsträger: Diese Methode wird sehr häufig angewendet, da der Radträger praktisch an jedem Auto mit einer Anhängerkupplung montiert werden kann. Der Vorteil ist, dass die Räder nur gering gehoben werden müssen. Zu beachten ist, dass die Räder seitlich maximal 30 cm über das Fahrzeug hinaus ragen dürfen und die maximale Anhängerstützlast (Räder + Träger meistens 75 kg) nicht überschritten wird. Bei dieser Trägerart werden im Regelfall das Kennzeichen und die



Heckleuchten verdeckt, deshalb sind die Anhängerkupplungsträger mit einer eigenen Beleuchtung und einer Kennzeichenhalterung ausgestattet. Idealerweise besorgt man sich ein drittes, rotes Kennzeichen, das am Träger verbleiben kann. Achtung, die rückwertigen Einparkhilfen funktionieren nicht, keine Abdeckung der Fahrräder verwenden.

Transport mit dem Heckträger: Meist ist ein spezieller Träger je Autotype notwendig und wird am Kofferraumdeckel montiert. Der Zugang zum Kofferraum ist praktisch nicht möglich. Die Beschädigung von Fahrzeug oder einem weiteren Fahrrad kann leicht passieren, hier ist besonders bei der Beladung darauf zu achten, dass sich die Räder nicht gegenseitig berühren.

Generell ist zu beachten, dass sich das Fahrzeug durch die Beladung anders verhält. Nach einer kurzen Fahrt muss die Fixierung der Räder kontrolliert werden. Bei Fahrten ins Ausland sind die länderspezifischen Vorschriften für den Radtransport zu beachten.



Safety Days

Fahrsicherheitstraining mit dem E-Bike

Eine Aktion des Landes OÖ-Abteilung Verkehr / durchgeführt von
BIKEExpert Bernhard Huber



Für ein Fahrsicherheitstraining ist es nie zu spät!

Unser Körper und Geist vergisst nie ganz, was in der Kindheit erlernt wurde. Bewegungsmuster werden unterbewusst abgespeichert. Um diese wieder zu aktivieren, wird ein Rad-Fahrsicherheits Training „das Sinn und Spaß macht“ vor Beginn der Rad-saison empfohlen.

Der Theorieteil und die Praxis werden auf das Können der Teilnehmer abgestimmt.

Die Teilnehmer werden in zwei Trainingsgruppen eingeteilt:

- Gruppe Wiederaufsteiger / Anfänger
- Gruppe der Fortgeschrittenen

Die Gruppe der Wiederaufsteiger/ Anfänger hatte noch nie Kontakt mit einem E-Bike oder fährt nach einer längeren Pause wieder mit dem E-Bike.

Die Teilnehmer der Fortgeschrittenen Gruppe besitzen schon längere Zeit ein E-Bike, fahren regelmäßig und unternehmen auch viele Ausfahrten miteinander.

ander. Weiters haben sie bereits 2024 einen E-Bike-Kurs gemacht.

Info



**Termin online nach Bezirkseinteilung.
Nähere Infos auf der Webseite unter
www.ooe.seniorenbund.at,
0732/775311-1 oder
organisation@ooe-seniorenbund.at**





”

„Unsere wunderbare Heimat hat viel zu bieten und Oberösterreichs Schätze warten darauf, auch auf dem Rad neu entdeckt und erlebt zu werden.“

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

Als Radfahrer ist man in Oberösterreich gut aufgehoben

Die fünf beliebtesten Radwege Oberösterreichs im Portrait

Oberösterreich lädt nicht nur aufgrund der landschaftlichen Eindrücke dazu ein, sich mit seinem Fahrrad auf einen der über 400 Radwege zu begeben und das Land zu erkunden, sondern punktet auch mit seiner tollen Radinfrastruktur - egal, ob ambitionierter Fast-Profi oder gemütlicher Hobby-Fahrer, für jede und jeden ist das Richtige dabei.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die beliebtesten Radwege Oberösterreichs mit ihren Eigenschaften und Besonderheiten. Vom Zurücklegen vieler Höhemeter im hügeligen Mühl-

viertel über das Radfahren entlang der Traun kommen alle Radfahrbegeisterten auf ihre Kosten. Überzeugen Sie sich selbst!

Zu den wunderschönen Radwegen in Oberösterreich gelangen Sie über die Seite www.obreoesterreich.at oder durch Scannen des QR-Codes.





R1 – Auf der Straße der Kaiser und Könige

Gesamtstrecke: 157,4 km (Passau – Grein)

Sagenumwogen und von der Bodenbeschaffenheit nicht allzu anspruchsvoll, lädt der Abschnitt des Donauradweges R1 von Passau bis nach Grein dazu ein, neben den landschaftlichen Reizen auch die geschichtsträchtigen Städte entlang der Donau zu bewundern. Der gut beschilderte Radweg beginnt in der Bischofsstadt Passau und verläuft über das Naturschutzgebiet Donauleiten bis beim Kraftwerk Jochenstein die Grenze zu Österreich passiert wird. Gefolgt von der berühmten Schlögener Schlinge, Feldkirchen an der Donau und dem Schloss Ottensheim ist Linz nicht mehr allzu fern. Vorbei an der oberösterreichischen Landeshauptstadt trennen einen nur noch Enns, Mauthausen und Grein von der Grenze zum Nachbarbundesland Niederösterreich.

R2 – Die Schönheit des Salzkammergutes

Gesamtstrecke: 100,5 km (Bad Ischl – Irrsee)

Der Teil des Salzkammergutradweges R2 von Bad Ischl bis zum Irrsee, der zur Gänze durch das oberösterreichische Salzkammergut führt, lässt die Herzen von Radfahrern höherschlagen. Schon vor über hundert Jahren nutzten die Kaufleute Teile der Route, um das so begehrte Salz zu transportieren – im Mittelpunkt stand dabei die Kaiserstadt Bad Ischl. Diese gilt bei dieser ausgewählten Route als Startpunkt. Von Bad Ischl geht es Richtung Norden bis nach Ebensee, entlang des Traunsees bis nach Gmunden, ehe man über den Attergau zum nächstgelegenen See, dem Attersee, gelangt. Der Weg führt weiter entlang des Sees in Richtung Süden, von wo der Mondsee nur noch wenige Kilometer entfernt ist. Den Abschluss dieser atemberaubenden Radroute macht der Irrsee. Für all jene, die dem R2 auch in die anderen Bundesländer folgen möchten, gibt es die Möglichkeit, auf einer Strecke von insgesamt 324,1 km in Oberösterreich, Salzburg und der Steiermark insgesamt 13 Seen zu passieren.





R3 – Eine Einladung für Grenzgänger

Gesamtstrecke: 65,6 km (Braunau – Passau)

Auch wenn der eigentliche Innradweg schon im italienischen Maloja beginnt, liegt der Fokus aus der Sicht der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher auf dem Abschnitt von Braunau bis nach Passau, obwohl auch hier nur der südliche Abschnitt durch Oberösterreich verläuft. Von Braunau ausgehend führt der Inn flussabwärts in Richtung Norden, wo die Innviertler Orte Obernberg, Reichersberg, Suben, Schärding und Wernstein die Radfahrer einladen, das westliche Oberösterreich von seiner schönsten Seite zu erleben. Kulinarische Schmankerl können in den ortsansässigen Gastronomiebetrieben eingenommen werden. Da auch hier die gesamte Route entlang des Inns verläuft, ist dieser Radweg für jedermann geeignet.



R4 – Die wahre Nord-Süd-Route Oberösterreichs

Gesamtstrecke: 82,8 km (Gmunden – Asten)

Ehe die Traun in die Donau mündet, stehen für Radfahrbegeisterte mit dem Traunradweg insgesamt 82,8 km zur Verfügung, die per Rad zurückgelegt werden können. Den Startpunkt setzt Gmunden, bevor man über Ohlsdorf und Laakirchen zum Benediktinerstift nach Lambach gelangt. Dem Fluss entlang geht es bis nach Wels weiter. Ist diese Strecke erst einmal zurückgelegt, lassen Sie nur noch Marchtrenk, Traun und Ebelsberg hinter sich, ehe Sie beim Donaukraftwerk Asten/Abwinden ankommen, das zugleich das Etappenziel darstellt. Auf dieser Strecke werden insgesamt 180 Höhenmeter aufwärts absolviert, weshalb sie sich auch gut für Gelegenheitssportler eignet. Der Wegbelag wechselt zwischen Asphalt und Schotter, für Rennradfahrer ist diese Route daher weniger geeignet.





R5 – Das Mühlviertel radelnd entdecken

Gesamtstrecke: 239,0 km (Neustift im Mühlkreis – Grein)

Mit insgesamt 4.400 Höhemeter, die auf der Strecke von Neustift im Mühlkreis bis nach Grein bergauf zu absolvieren sind, gilt der Mühlviertelradweg als besondere Herausforderung für alle Radbegeisterte in unserem Land. Schon von Beginn an dürfen die Radfahrerinnen und Radfahrer fleißig in die Pedale treten, um überhaupt in das Hochland des Mühlviertel vorzustoßen. Sobald der nördlichste Punkt der Route im Böhmerwald erreicht ist und man sich an der tschechischen Grenze befindet, verläuft die weitere Route über das Chorherren Stift in Aigen-Schlögl und das Textilzentrum in Haslach bis nach Bad Leonfelden. Weiter geht es nach Windhaag bei Freistadt, von wo aus Sandl nicht mehr fern ist. Am Weg zum Routenziel warten noch Liebenau, Unterweißenbach und Königswiesen, bevor das romantische Donaustädtchen Grein zu erblicken ist.



Mitgliedervorteil

Sonderpreise auf Sportkleidung

**Sonderpreise
für
Mitglieder**



Radtrikot Seniorenbund

Bedruckung auch mit Ortsnamen möglich.

Größen: **XXS-3XL**

Lieferbar Anfang Mai

Größensatz für Gruppenbestellung bereits vorhanden

statt €69,99 Aktion €49,99



Blacksheep

Helm mit Licht

statt € 89.99

Aktion € 59.99



Blacksheep

Brille Team

Photochrome

statt € 99,99

Aktion € 69.99

INTERSPORT
PÖTSCHER
LINZ/URFAHR

Information:

Tel.: 0664/4211570

od. hans@intersport-poetscher.at





OÖ SENIORENBUND

Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

Tel.: 0732 77 53 11 - 0

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at

www.ooe-seniorenbund.at



Medieninhaber/Herausgeber: Oberösterreichischer Seniorenbund, Schriftleitung: Ing. Ludwig Seirigner, Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at. **Grafik und Layout:** Nicole Hilbrath. **Fotos:** Shutterstock.com. **Basiskarte:** www.basemap.at.

Hersteller: Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1. **Verlagsort:** 4020 Linz