

aktiv  
**Rad**  
fahren  
4  
2019

# aktiv **Rad** fahren

TEST: ROHLOFF-BIKES

## 10 Trekkingräder mit Kult-Nabe

25 SEITEN: TREND CARGOBIKE

## Lastenräder – starke Alternative zum Auto

PANNEN-HILFE

## Reifenwechsel leicht gemacht

REVIER-TIPPS

## Natur pur: Spessart, Umbrien

## Rad im Zug: So vermeiden Sie Frust







**MEIN  
FAHRRADHÄNDLER**  
MEIN-FAHRRADHAENDLER.DE



# ONLINE AUSSUCHEN – BEIM FACHHÄNDLER KAUFEN

Bei uns finden Sie alles rund ums Rad. Wir vermitteln den passenden Fachhändler, denn Fahrräder, Teile und Zubehör kauft man am besten beim Profi. Freundliche und kompetente Beratung inklusive.

[www.mein-fahrradhaendler.de](http://www.mein-fahrradhaendler.de)







## Lust am Laster

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es klingelt Sturm an der Tür. „Du findest Lastenräder doch so klasse“, sagt mein Nachbar. „Was sind denn so die Unterschiede?“ Er setzt sich kurz. Bauartbedingt teilen sich Cargobikes auf ... in „Trikes“ mit drei Rädern. Vorteile: hohe Fahr- und Standstabilität. Und in „Einspurer“: ein Rad vorn, eines hinten. Die sind beliebter, weil sie schneller, wendiger und sportlicher sind. Einen wahren Leicht-Transporter verkörpert die „Filibus“-Bauform. Kennzeichen: Lade-Plattform über dem Vorderrad. Und ein massives Unterrohr, das vom Tretlager über das Steuerrohr hinaus bis unter den Frontträger reicht – für eine stabile Abstützung. In den Niederlanden beliebt: die klassischen „Bakfiets“. Bak bedeutet Box, fiets Fahrrad. Sein Fahrer sitzt hinten, auf einem „halben“ Rad. Vor ihm platziert ist eine Transportbox, die es in rund, eckig oder oval gibt. Und deshalb auch Kinder sicher aufnimmt. Beim deutlich längeren „Long John“ ist das Vorderrad gaaanz weit nach vorn verlagert. Der so realisierte Zwischen-Raum schafft Platz für eine ebene Ladefläche, auf die sich eine Box oder eine Wanne für Kinder oder Hunde aufsetzen lässt. „Ein ‚Long John‘ fährt sich fast wie ein normales Fahrrad. Mit etwas Übung hast selbst du das schnell raus.“ Eine Bauform hab’ ich noch: Das „Longtail“-Lastenrad ähnelt einem herkömmlichen Fahrrad. Nur ist hier das Hinterrad sehr weit nach hinten verlagert – was einen extralangen Gepäckträger ermöglicht. Auf dem Kinder rittlings sitzen können oder über dem Packtaschen liegen.

„Meine Tipps für dich: Auf starke Bremsen achten, ein beladener Radel-Transporter schiebt bei Verzögerung heftig nach vorn. Hydraulische Felgenbremsen oder Scheibenbremsen sind ein Muss. Ebenso ein E-Antrieb. Der erleichtert das Anfahren und die Anstiege spürbar.“ Cool finde ich am Lastenrad den Riemen-Antrieb – ölfrei, längt sich kaum, ist nahezu verschleißfrei. Breite Ballonreifen schultern höhere Traglasten besser. Ein Cargobike ist nur dann perfekt, wenn es „passendes“ Mobiliar dafür gibt: Gurte, Antirutschmatten, Sitze, Bordwände, eine Regenhaube für Kids. „Und: Mache Probefahrten. Dein Händler weiß, ob’s in deiner Gemeinde Zuschüsse für den Cargobike-Kauf gibt. Frage ihn auch, ob er eine Finanzierung anbietet. Am besten blättest du gleich mal rein in die neue aktiv Radfahren: Ab Seite 14 bis Seite 39 gibt es ein großes Cargobike-Spezial.“



Daniel O. Fikuart, Chefredakteur



**Vorbeiklicken & liken:** [www.facebook.com/aktivRadfahren](https://www.facebook.com/aktivRadfahren)  
**aktiv Radfahren auf der Website:** [www.radfahren.de](https://www.radfahren.de)  
**Newsletter bestellen:** [www.radfahren.de/newsletter](https://www.radfahren.de/newsletter)



## SPEZIAL Lastenräder

ab Seite 14



FOTO: YUBA

Seite 40 TEST  
Trekkingräder mit  
Rohloff-Getriebe



FOTO: ADRIAN GREITER

Seite 86  
TEST  
Reifenheber



Seite 88 SERVICE  
Bahnfahren mit Fahrrad

FOTO: AD/FC/GLOGER



# Inhalt

## Test & Technik

### CARGOBIKE-SPEZIAL

Impressionen: Cargo ist cool!.....	14
Lust auf Last – Einleitung.....	22
Typenkunde.....	26
Marktübersicht Cargobikes.....	28
Lastenrad statt Auto – zwei Beispiele.....	32
Cargobike-ABC.....	36

### ROHLOFF-RÄDER

10 Trekkingbikes mit Rohloff-Getriebe im Test.....	40
--	----

### THEORIE & PRAXIS

Produkte für Radfahrer – für Sie ausprobiert.....	60
---	----

### DAS GUTE-LAUNE-RAD

Das Excelsior Juicy im Einzeltest.....	70
--	----

### TOURIGER TAUSENDSASSA

Das Ghost Fire Road Rage im Einzeltest.....	72
---	----

### HEBE, HEBE, REIFEN LEBE!

Reifenheber im Kompakttest.....	86
---------------------------------	----

## Service

### RICHTIG ZUGREIFEN!

Workshop: Griff- und Cockpitjustage.....	78
--	----

### REIFEN WECHSELN

So helfe ich mir selbst!.....	80
-------------------------------	----

### IN VOLLEN ZÜGEN GENIEßEN

Bahnfahren mit dem Fahrrad.....	88
---------------------------------	----

## Reportage

### RAD-VAGABUNDIN

Fahrrad-Bloggerin Juliane Schumacher im Interview....	74
---	----

## Reise

### RADFAHREN IM SPESSART

Mitten in Deutschland, abseits vom Tourismus.....	98
---	----

### TOURGEMÜTLICHER URLAUB

Radfahren im OstseeFerienLand.....	108
------------------------------------	-----

### ATEMBERAUBENDE KULISSE

Raderlebnisse im Chiemsee-Alpenland.....	110
--	-----

### UNTERWEGS AUF BAHNTRASSEN

Die schönsten Bahntrassen-Radwege.....	114
--	-----

### IM GRÜNEN HERZEN ITALIENS

Radfahren in Umbrien.....	122
---------------------------	-----

## Rubriken

Editorial.....	3
Rund ums Rad.....	6
Leserforum.....	12
Kleinanzeigen.....	96
Impressum.....	96
Reise-News.....	104
Vorschau.....	130

TITELFOTO: ADRIAN GREITER  
BIKE: SIMPLON, JACKE: GORE WEAR, HELM: BBB CYCLING



Seite 98 REISE  
Spessart

FOTO: SPESSART-TOURISMUS/CLAUS TEWS

# Dreh-Momente

REDAKTION: JOHANNA NIMRICH



FOTO: WWW.PD-F.DE / SEBASTIAN HOFER

Gutachten

## Autofahrer dürfen Radler oft nicht überholen

**Autofahrer müssen beim Überholen eines Radfahrers 1,5 Meter Seitenabstand einhalten. Ein neues Gutachten besagt, dass dies auch dann gilt, wenn Radler auf einem Radfahrstreifen unterwegs sind.**

Der Abstand gelte immer, „unabhängig von der angeordneten Art der Radverkehrsführung“, erklärt jetzt in einem Gutachten der Verkehrsrechtsprofessor Dieter Müller. Es sei nicht rechtskonform, einen Radler mit weniger Abstand zu überholen, wenn dieser auf Radweg oder Schutzstreifen unterwegs ist. Kann der Seitenabstand nicht eingehalten werden, gelte ein „faktisches Überholverbot“, das heißt: Der Auto-, Lkw- oder Busfahrer muss in vielen Straßen hinter dem Radfahrer bleiben und abwarten. Dies ergebe sich aus der Rechtsprechung sowie dem Prinzip der Verkehrssicherheit als wichtigstem Grundsatz der Straßenverkehrsordnung, so Müller. Bei allen Radfahrern müsse der gleiche Sicherheitsabstand eingehalten werden – denn sonst verkehre sich der Schutzzweck des Radstreifens ins Gegenteil. Das Gutachten war von der Unfallforschung der Versicherer in Auftrag gegeben worden.

World Cycling Alliance

## Internationales Engagement für den Radverkehr

**Anfang 2019 wurde offiziell die Gründung der World Cycling Alliance verkündet. Die Nichtregierungs-Organisation möchte das Radfahren weltweit fördern und promoten.**

Die World Cycling Alliance (WCA) soll die globalen Bemühungen um den Radverkehr verbinden und fördern. Mehr als 100 Organisationen aus allen Teilen der Erde sind Mitglied bei der großen Vereinigung – dazu gehören

Unternehmen und Einzelpersonen genauso wie Nichtregierungs-Organisationen und staatliche Einrichtungen. Sie rücken die Themen Gesundheit, Mobilität, Städteplanung, Entwicklung und Fahrradindustrie in den Fokus. Schon 2013, auf der Velo-City Konferenz in Wien, wurde die Gründung einer World Cycling Alliance beschlossen. Hinter der Idee steckten vor allem führende Personen aus der Europäischen Radfahrer-Vereinigung (ECF). Von jedem Kontinent wurden im Anschluss Vertreter gesucht,



die bei der Allianz mitmachen würden. Seit Dezember 2018 ist die WCA mit Sitz in Brüssel auch offiziell als Non-Profit-Organisation registriert.



FOTO: WORLD CYCLING ALLIANCE



Swapfiets

## Fahrräder im Abonnement

**Ein Fahrrad abonnieren? Das niederländische Unternehmen Swapfiets macht dies möglich. Auch in einigen deutschen Städten gibt es ein solches Fahrrad-Abo.**

Ein Fahrrad, das immer funktioniert. Und wenn es mal wo hakt, wird das Bike innerhalb von 12 Stunden repariert bzw. ausgetauscht. Das ist die Vision und Geschäftsidee von Swapfiets, einem Unternehmen aus den Niederlanden, wo das Geschäft mit den Fahrrad-Flatrates bereits boomt. Konkret sieht das so aus: Wer ein Fahrrad abonnieren möchte, meldet sich bei Swapfiets an und bekommt es anschließend gratis zugeliefert. Für 17,50 Euro im Monat gehört das robuste Hollandrad mit dem auffällig blauen Vorderrad dem Nutzer. Falls es kaputt ist, nimmt der Nutzer Kontakt mit dem Unternehmen auf und erhält innerhalb von 12 Stunden ein funktionsfähiges Bike. Alternativ repariert ein gelernter Mechaniker das Fahrrad direkt vor Ort. Die Fahrrad-Flatrate ist monatlich kündbar, eine Kautions oder Ähnliches wird nicht berechnet. In den Niederlanden kann man schon fast überall per Swapfiets ein Fahrrad abonnieren. In Deutschland sind es bisher nur diese Städte: Bremen, Göttingen, München, Münster und Oldenburg. Es sollen aber im Laufe dieses Jahres neue Standorte dazukommen, zum Beispiel Berlin, Freiburg und Heidelberg.

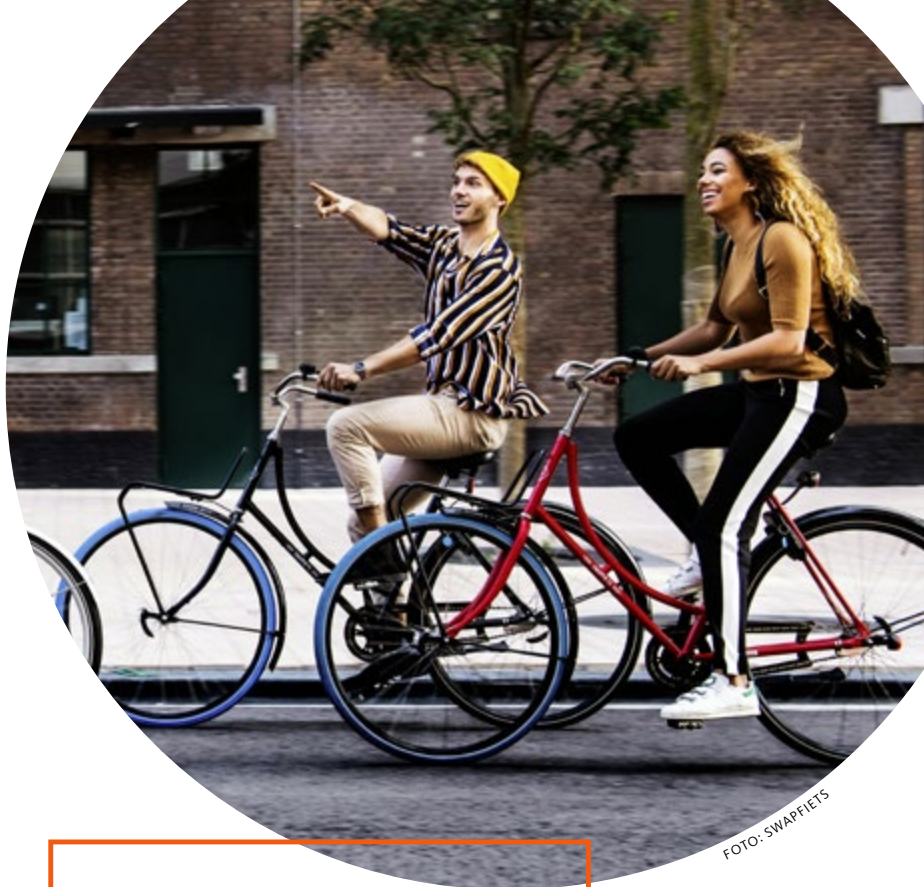


FOTO: SWAPFIETS

Zahlen, bitte!

# 2000

**Euro Gesundheitskosten, die pro Jahr  
und Kopf bei ca. 75 Minuten Radfahren  
in der Woche eingespart werden.**

Quelle: Weltgesundheitsorganisation WHO

München

## Stadtrat beschließt Verkehrswende

**Der Münchner Stadtrat hat eine umfassende Verkehrswende für die bayerische Landeshauptstadt beschlossen. In einer Vollversammlung Mitte Februar stimmte eine Mehrheit der Großen Koalition im Rathaus für eine Platz-Umverteilung und eine Förderung der umweltfreundlichen Mobilität.**

Der öffentliche Verkehr, Radfahrer und Fußgänger sollen dann gegenüber dem Autoverkehr bevorzugt werden und mehr Platz bekommen. Eine neue Aufteilung öffentlicher Flächen ist angedacht, so werden wahrscheinlich Parkplätze in der Innenstadt weichen müssen. Langfristig soll die Münchner Altstadt autofrei sein, der Verkehr drastisch reduziert werden. Konkret ist bisher allerdings nichts. Bis zum Sommer wird Stadtbaurätin Elisabeth Merk (parteilos) mögliche Maßnahmen vorschlagen, im Gespräch sind Expressbuslinien, Radschnellwege und Sharing-Angebote. Der Stadtrat wird anschließend über die Details erneut abstimmen.

FOTO: INITIATIVE RADLAUPTSTADT / JONAS NEFZER





FOTO: CONVERT



Verlosung

## Glücklicher Gewinner

Im Rahmen unserer Leserumfrage haben wir ein Kalkhoff Endeavour Lite 22 im Wert von 1599 Euro verlost. Vielen Dank für die vielen Einsendungen! Jetzt ist der Gewinner des Trekkingrads klar: Es ist Stinus H. aus Anhausen bei Koblenz. Wir gratulieren sehr herzlich und wünschen dem Glückspilz viel Freude mit dem leichten und sportlichen Trekkingrad!

Innovation

## Das vielleicht vielfältigste Fahrrad der Welt

**Beim convert FF1 bekommt der Begriff Allrounder eine neue Bedeutung. Das Fahrrad lässt sich in nur wenigen Minuten vom Rennrad in ein Mountainbike oder Trekkingrad umbauen. Auf der Sportfachmesse Ispo Munich zählte das Bike zu den Finalisten beim ISPO-Brandnew-Wettbewerb in der Kategorie Hardware Summer.**

Die Grundidee hinter dem convert FF1 ist, dass der Nutzer mit nur einem Fahrrad mehrere verschiedene Fahrradtypen gleichzeitig besitzen kann. So können bei diesem Konzept nicht nur die Laufräder ausgetauscht werden, sondern es können auch die Fahrradgabel sowie der Lenker problemlos gewechselt werden. Je nach Einsatzzweck stehen Federbein- oder Starrgabeln sowie verschiedene Lenkerformen zur Verfügung. Für 2019 stellt Geschäftsführer Florian Roebbeling außerdem die Ergänzung zum Lastenrad vor. Das cargo-Kit hat vorne zwei parallel stehende Räder mit Neigetechnik und wird über das zum Patent angemeldete Gabelschnellwechselsystem von convert mit dem Fahrrad verbunden. Der Umbau geht kinderleicht und ist auch von ungeübten Personen in weniger als fünf Minuten zu bewältigen. Derzeit werden Investoren gesucht, damit die Serienproduktion starten kann.



FOTO: ANSELM PAHNKE

Filmtipp

## Mit dem Rad ins Herz Afrikas

**Radfahren ist direkt, pur, ohne Schutzschirm. Das hat Anselm Pahnke bei seiner mehr als 400 Tage dauernden Reise durch Afrika tatsächlich „erfahren“. Im Anschluss hat der Geophysiker daraus einen Film gemacht und tourt mit seiner Dokumentation „Anderswo. Allein in Afrika“ durch ganz Deutschland.**

Der Hamburger Geophysik-Student Anselm Pahnke beschließt an seinem 25. Geburtstag mit zwei Freunden eine Entdeckungsreise durch den Süden Afrikas zu wagen – auf dem Fahrrad. Das Trio durchradelt drei Monate lang Südafrika, ehe es zur überraschenden Trennung kommt und Anselms Weggefährten nach Hause fliegen müssen. Mitten in der sengenden Kalahari-Wüste steht der junge Mann vor einer unerwarteten und schwierigen Entscheidung: Die Heimreise antreten oder alleine die Wüste und ganz Afrika durchqueren? Er entscheidet sich für die Weiterreise. Was er erlebt hat und wie es ihm ergangen ist, zeigt sein Film. [www.anderswoinafrika.de](http://www.anderswoinafrika.de)



- Deutsche Manufaktur-Qualität
- CrMo-Stahlrahmen
- Pulverbeschichtung
- Langlebige Komponenten

**vsf fahrradmanufaktur**<sup>®</sup>  
Premium Mobilität



## T-300 SHIMANO DEORE 27-GANG / HS22

Wer ein Oberklasse-Modell für den täglichen Einsatz bei Wind und Wetter sucht, der ist mit unserem Trekkingrad T-300 und seinem hohen Maß an Qualität und Langlebigkeit bestens beraten. Der handgefertigte Stahlrahmen und die tourentaugliche Gesamtausstattung mit Racktime-Gepäckträger, Schwalbe Marathon Racer-Bereifung, LED-Lichtanlage mit Standlicht von AXA sowie die 27-Gang Sorglos-Schaltung von Shimano bieten sportlichen Komfort im täglichen Einsatz.

[www.fahrradmanufaktur.de](http://www.fahrradmanufaktur.de)

**T**300

**SHIMANO**  
Deore 27-Gang





FOTO: CATEYE

iF Design Award

## Fahrradcomputer von CatEye ausgezeichnet

**CatEye hat für seinen Fahrradcomputer Quick den iF Design Award 2019 erhalten.**

Die Jury lobt das einfache und stylische Design des Fahrradcomputers. Der CatEye Quick wird wie andere Computer auch direkt am Lenker befestigt, steht aber ein Stückchen heraus und ist dadurch noch besser im Blickfeld des Radfahrers. Er ist extrem schmal und schlicht gehalten und auch bei Tageslicht gut ablesbar.



CARTOON: BENNO BRETHAUER



## Events rund ums Rad

- 16.–17. März 2019:** rad18, Fürth
- 16.–17. März 2019:** Radmesse Chemnitz
- 17. März 2019:** Fahrradmesse Kiel
- 17. März 2019:** Rad + Freizeit, Bonn
- 17. März 2019:** Tag des Fahrrads, Oberursel (Taunus)
- 23.–24. März 2019:** Cyclingworld Düsseldorf
- 24. März 2019:** Schneeglöckchenradeln, Ortrand
- 29.–31. März 2019:** Bike Aktiv, Freiburg
- 7. April 2019:** Fahrradkultur Rhein-Main, Offenbach
- 27.–28. April 2019:** VELOBerlin
- 27.–28. April 2019:** SPEZI (Spezialradmesse), Germersheim