

Rad fahren

TREKKINGRÄDER MIT TOP-AUSSTATTUNG

Shimano XT: Der Gold-Standard

15 INNOVATIVE HELME IM TEST

Sicherheit – aber mit Style

KONFLIKTPOTENTIAL STRASSE

Expertentipps gegen die wachsende Wut

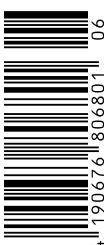
SO GEHT PILGERN MIT DEM RAD

Mit dem Mountainbike auf dem Jakobsweg



BIKE & HUND: ALLES ÜBER TRANSPORT UND GEWÖHNUNG

Der beste Freund kommt mit!





Die Macht der Gewohnheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer neu ins Radpendeln einsteigt, erlebt oft Folgendes: An sonnigen Tagen ist alles super, man genießt das sportliche Erleben an der frischen Luft und geht hochmotiviert an die Arbeit. An den ersten Tagen mit Regen wird's schwierig. Es graust einen regelrecht davor, aufs Rad zu steigen. Man zwängt sich in Regenbekleidung und -accessoires und ist kurz davor, das Projekt abzubrechen. Wer es durchzieht und den vielbeschworenen inneren Schweinehund überwindet, stellt fest: Je öfter man es macht, desto selbstverständlicher wird es. Und irgendwann kommt der Tag, an dem man die Fahrt mit dem Rad nicht mehr hinterfragt – sie ist Gewohnheit geworden.

Das geht mal schneller und mal langsamer: Britische Wissenschaftler haben in einer Studie gezeigt, dass man durchschnittlich 66 Tage braucht, um aus Verhaltensweisen Routine zu machen. Da das Radfahren zur warmen Jahreszeit einfach etwas leichter fällt, ist jetzt also der perfekte Moment, aus gelegentlichem Radfahren eine tägliche Routine zu entwickeln. Und wer weiß, vielleicht fahren Sie dann in Zukunft auch im Winter jeden Tag mit dem Rad.

Zusätzlich zur psychologischen Komponente unterstützen natürlich weitere Faktoren. Mit einem hochwertigen

Fahrrad und der richtigen Ausrüstung macht das Radfahren doppelt Spaß. Und dafür finden Sie in dieser Ausgabe zahlreiche Empfehlungen: Wir haben Trekkingräder mit XT-Schaltung sowie Helme für die Stadt getestet. Auch spannend: Test- und Technikleiter Sebastian Böhm hat das aus seiner Sicht ideale Alltagsrad mit möglichst wartungsarmer Ausstattung aufgebaut.

Und dann kommt sogar noch mal die Psychologie ins Spiel. Wir haben uns mit der Verkehrspychologin Angela Francke über die gegenwärtige Aggression im Straßenverkehr unterhalten und herausgefunden, wie wir alle ein bisschen gelassener werden können.

Eine entspannte Lektüre wünscht



J. Nimrich

Johanna Nimrich, Redaktionsleitung

Inhalt

Radfahren 6/2022

TEST & TECHNIK

- 20 **Perfekt für Alltag und Tour**
Trekkingräder mit XT-Ausstattung im Test
- 72 **Für den harten Alltag**
Das perfekt ausgestattete Trekkingrad
- 76 **Gut behütet**
15 Stadthelme im Test
- 84 **Workshop Fahrwerksjustage**
So ist das Rad richtig eingestellt
- 88 **Der richtige Reifendruck**
Mythen und Fakten
- 90 **Dauertest 2022**
Randonneur endet, Gravelbike startet
- 94 **Theorie & Praxis**
Fahrradtasche, Bikejeans, Massagepistole



TITELFOTO
Gideon Heede



FOTO: GIDEON HEDE

20 **TEST** Trekkingräder mit XT-Ausstattung



FOTOS: HERSTELLER

76 **TEST** Schöne Helme für die Stadt

REPORT

42 **Velohauptstadt Bern**

So wird die Stadt fahrradfreundlich

68 **Verkehrspolitik aktuell**

Was tut die Bundesregierung für Radfahrer?

INTERVIEW

50 **Aggression im Straßenverkehr**

Verkehrspychologin Angela Francke im Gespräch

98 **Das Fahrrad eröffnet Abenteuer-Horizonte**

Extremkletterer Stefan Glowacz setzt aufs Bike

SERVICE

11 **Stadtrad zu gewinnen!**

Verlosung des Diamant 247

34 **Frauenfahrräder – braucht es das?**

Einordnung und Markenübersicht

56 **Bike & Hund**

Möglichkeiten für Hundefreunde

64 **Fahrräder richtig sichern**

10 Tipps gegen Diebstahl

96 **Core-Training: Die Mitte stärken**

Serie fit & gesund

REISE

112 **Radler-Eldorado Burgenland**

Unterwegs im Land der Sonne

116 **Die neue Radmetropole**

Radfahren in Frankfurt am Main

122 **Jakobsweg per Bike**

Von Portugal nach Spanien

RUBRIKEN

3 Editorial

6 Rund ums Rad

12 Leserforum

14 Fotostrecke: Metropolen

102 Bezugsadressen

104 Kleinanzeigen, Impressum

106 Reise-News

128 Lisa Lässig

130 Vorschau



FOTO: LIV

34

SERVICE
Fahrräder für Frauen



FOTO: BASIL

56

SERVICE
Bike & Hund



FOTO: DANIEL WOHLANG DA SILVA

122 REISE
Jakobsweg

Mit dem Fahrrad durch die Stadt

Wir haben uns die unterschiedlichen Umkreise anzeigen lassen, die sich per Rad und per Auto innerhalb von zehn Minuten in den großen Metropolen erreichen lassen. Spannend, die Unterschiede sind nicht gerade riesig! Wo bei das natürlich immer auch von der Tageszeit abhängt, zu der man unterwegs ist. Fakt ist: Schöner ist es doch fast immer auf dem Rad.

Einfach mal ausprobieren:
www.app.traveltime.com

FOTO: MÜNCHEN TOURISMUS, TOMMY LOESCH



Schattige Biergärten, ein schöner Stadt kern, der weitläufige Englische Garten: München hat für eine Landeshauptstadt überraschend viel Gemütlichkeit zu bieten.

*7 Trekkingräder mit
XT-Komponenten für
1599 bis 2399 Euro*



PERFEKT FÜR ALLTAG UND TOUR



FOTO: GIDEON HEDE

Die beiden Buchstaben XT zieren Shimanos hochwertige Komponenten für Trekkingräder. Sie stehen für zuverlässige Qualität und Sportlichkeit. Darum werden sie oft als Verkaufsargument genutzt. Sei es auch nur mit einem einzelnen Schaltwerk als Lockangebot. Die XT-Trekkingräder im Test zeigen die ganze Produktgruppe. Und demonstrieren, wie viel überzeugende Funktion in ihr steckt.

Mit sechs Ritzeln auf der Kassette fängt die Geschichte der Shimano Deore XT an. 1982 ist das. Die Komponentengruppe aus Japan ist damals das Premiumequipment für Mountainbikes und bleibt es auch bis 1992, als Shimano ihr die Rennsport orientierte XTR-Gruppe vorsetzt. Nach und nach steigt die Anzahl der Zahnringe auf der Kassette – stets begleitet von emotionalen Diskussionen über die Notwendigkeit dafür. Argumente, dass die Ketten jetzt aber wirklich zu dünn würden und man mehr Gänge nicht mehr benötige, hat die XT, wie sie gerne abgekürzt wird, immer beharrlich und erfolgreich aus dem Weg geräumt.

Beständig durch Wandel

Während sich die Ritzel am Hinterrad also stetig vermehren, die Kettenblätter an der Kurbel ebenso reduziert und die Bremsen sich von einer Cantilever-Konstruktion zur Scheiben-Version entwickelt haben, ist die Gruppe immer ein Premiumprodukt geblieben, das letztlich sogar deutlich robuster als die filigran leichte Race-Gruppe ist. Sie ist damit sowas wie der Gold-Standard der Ketten schaltung. Während also die Kette immer schlanker und trotzdem fester wird, wandert sie außer an Mountainbikes zunehmend auch an Trekkingräder über das silbrige Ritzelrelief. Die Zuverlässigkeit und Funktion

Fahrräder speziell für Frauen – und für Männer

Braucht's das?

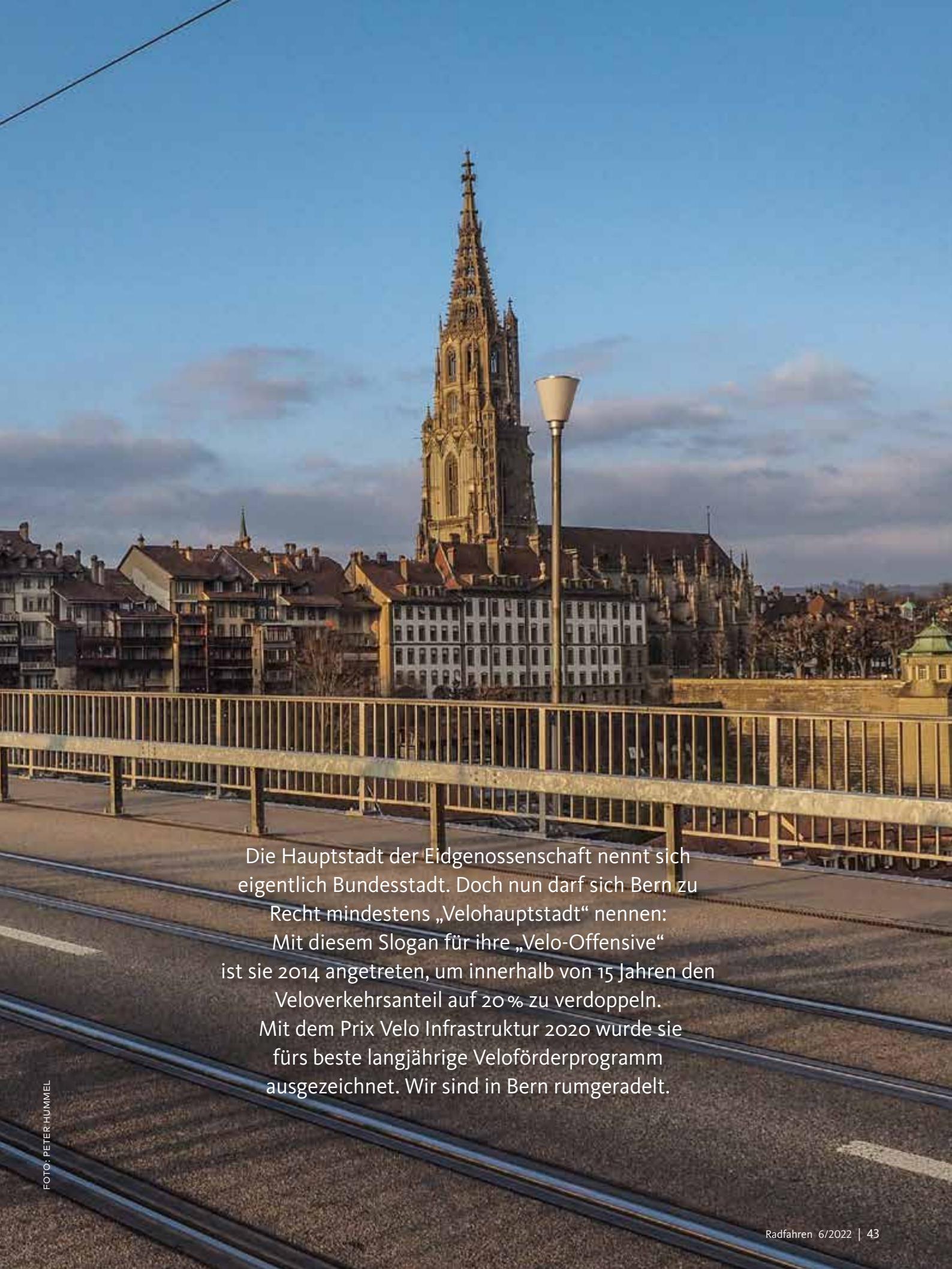


FOTO: CANYON

Dank 190 Kilometern Velorouten:

In Bern lässt sich mit dem Velo fast fliegen

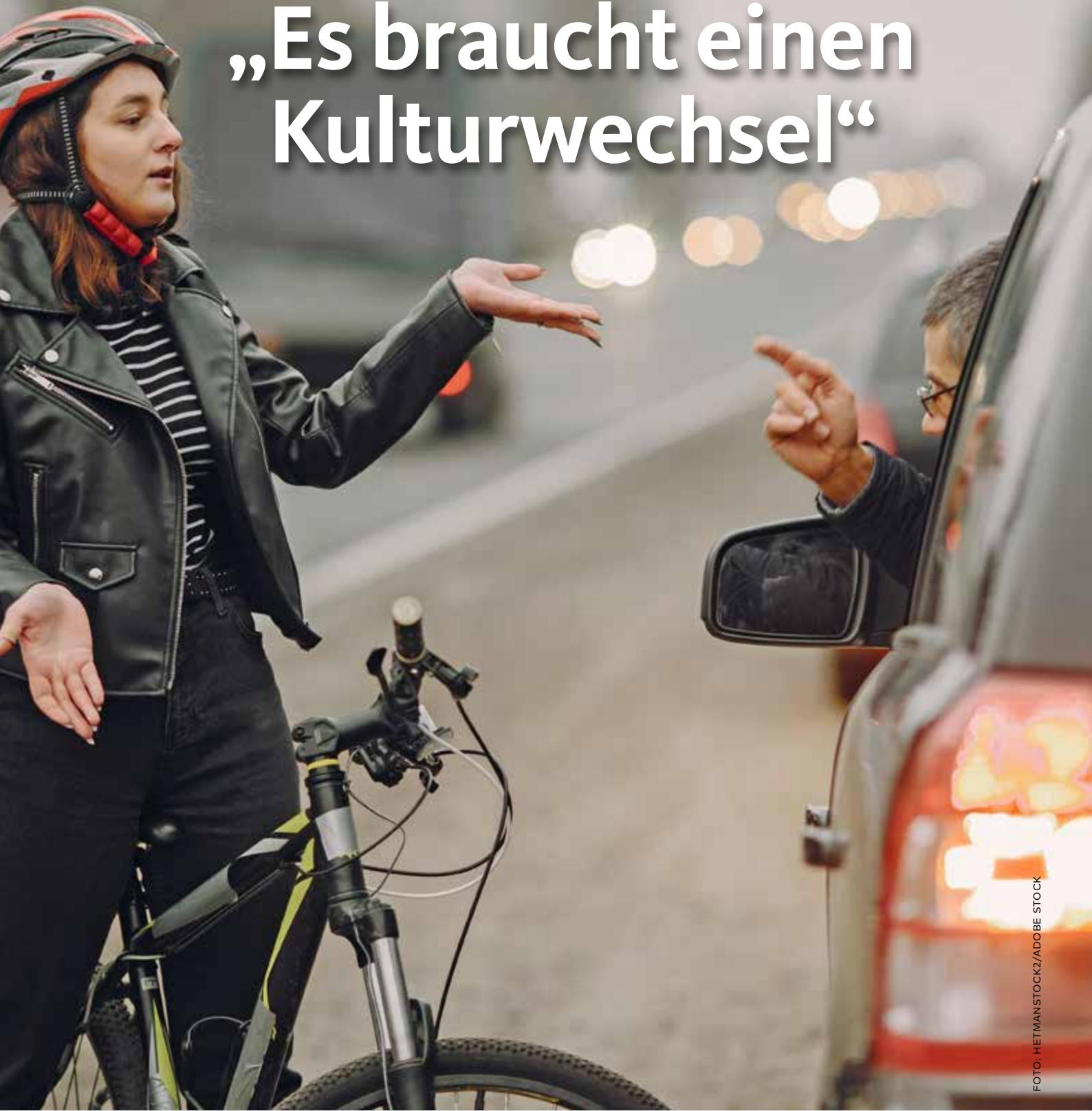




Die Hauptstadt der Eidgenossenschaft nennt sich eigentlich Bundesstadt. Doch nun darf sich Bern zu Recht mindestens „Velohauptstadt“ nennen: Mit diesem Slogan für ihre „Velo-Offensive“ ist sie 2014 angetreten, um innerhalb von 15 Jahren den Veloverkehrsanteil auf 20 % zu verdoppeln. Mit dem Prix Velo Infrastruktur 2020 wurde sie fürs beste langjährige Veloförderprogramm ausgezeichnet. Wir sind in Bern rumgeradelt.

Aggression im Straßenverkehr

„Es braucht einen Kulturwechsel“



Unterwegs mit dem besten Freund des Menschen

Hunde richtig transporTIERen





FOTO: BASIL

Radfahren mit Hund geht. Den Hund mit dem Rad transportieren, geht auch. Neben, auf, im oder hinter dem Fahrrad: Es gibt viele Möglichkeiten, den besten Freund des Menschen sicher und komfortabel mit auf Tour zu nehmen. Wir haben uns die gängigsten Produkte auf dem Markt näher angeschaut und mit tierischer Unterstützung ausgiebig getestet.

Trainingsaufbau

Alles Neue sollte mit dem Hund trainiert werden. Ein Hundeanhänger beispielsweise bewegt sich und wackelt. Zudem ist das Tier darin eingesperrt. Ist der Hund sensibel oder schreckhaft, sollte er nicht einfach in den Anhänger gestopft werden und los geht die Sonntagstour. Denn das kann Stress für die Fellnase bedeuten und es wird ihm unter Umständen nie Spaß machen, mit auf Tour zu gehen. Schon beim Anblick des Anhängers legt der Hund den Rückwärtsgang ein. Damit dies nicht passiert, haben wir einige Tipps fürs Training:

Anhänger

Das Anhänger-Training gleicht dem Training für die Autobox. Stellen Sie den Anhänger ohne Räder im Wohnzimmer auf. Tür und Tor sind offen, eine bekannte Decke liegt im Hänger. Ist der Hund ängstlich, locken Sie ihn spielerisch in die offene Box. Entweder mit Leckerlis oder, indem sie gleich alle Mahlzeiten im Anhänger füttern. Somit wird der Anhänger positiv verknüpft. Geht der Hund gerne rein oder legt sich sogar hin, schließen Sie erst für kurze Momente, später auch länger die Tür. Aussteigen darf der Hund nie ohne Signal! Klappt das ohne Probleme, kommen die Räder dran. Schieben Sie den Anhänger, bevor er an's Rad gekoppelt wird. Auch dann sollten Sie das Gespann zuerst schieben. Ganz zum Schluss erst steigen Sie auf und treten langsam in die Pedale.



Verkehrspolitik unter der Ampel

Mobilitätswende nicht in Sicht

Die Verkehrswende ist bei Radfahrern Dauerthema. Denn sichere Infrastruktur geht uns alle an. Es entstehen aber auch neue Konflikte: Wer soll wie viel bekommen? Wer etwas abgeben? Wir haben mit den Verbänden analysiert, wie sich die Verkehrspolitik aktuell entwickelt.

Vor der Bundestagswahl haben wir die verkehrspolitischen Sprecher der damals im Bundestag vertretenen Parteien gefragt, wie ihrer Meinung nach der Verkehr in Zukunft in Deutschland gestaltet werden sollte. Geantwortet hatten Vertreter der Union, der SPD, von Bündnis 90/die Grünen, von den Linken, der FDP sowie der AfD. Nun haben wir auf Basis der damaligen Fragen Verkehrs- und Fahrradverbände einschätzen lassen, ob und – wenn ja – wie sich die Verkehrspolitik unter der Ampel-Koalition entwickelt. Dabei klang durchaus die eine oder andere Enttäuschung an. Eine rasche echte Verkehrswende scheint auch unter Verkehrsminister Volker Wissing

keinesfalls ausgemacht. Immerhin: Beim Treffen der Fahrradwirtschaft im April kündigte Wissing die Fortsetzung des Sonderprogramms Stadt & Land bis zum Ende der Legislaturperiode an. Damit fördert die Bundesregierung Projekte für verbesserte Fahrrad- und Fußgängerinfrastruktur sowie für verbesserten ÖPNV.

Keine klare Vision der Ampel

Dass die Ampel eine klare Vision hinsichtlich des innerörtlichen Verkehrs der Zukunft hat, sieht keiner der Verbände. Energieeffizienz, Nachhaltigkeit, Flächenverbrauch, Sicherheit, all das spreche nach Ansicht des Bundesverbands Zukunft Fahrrad (BVZF) dafür,



FOTO: NITTO/ADDOBE STOCK

Wie stellen unsere Abgeordneten im Deutschen Bundestag die Weichen für den Radverkehr der Zukunft? Wir haben nachgefragt.

ABUS

Security Tech Germany

HUD-Y
LIGHT
UP

Der HUD-Y ist Design, Ästhetik, Style! Der markante Fahrradhelm setzt ein selbstbewusstes Statement und Bekenntnis zum urbanen Lifestyle. Unter der klaren Silhouette sind zahlreiche Innovationen vereint – Highlight ist das magnetisch anclipbare und wieder aufladbare LED-Rücklicht, das jede Fahrt zu einem unbeschwertten Erlebnis macht. Deinem Erlebnis!

abus.com

innerorts massiv auf das Rad, den Fuß- und öffentlichen Verkehr zu setzen. Die Ampel habe ihre Politik bisher so gut wie nicht in Richtung dieser Ziele verschoben. „Immerhin sollen den Kommunen mehr Entscheidungsspielräume eröffnet werden, so dass diese selbst entscheiden können, wo die Geschwindigkeit reduziert werden soll“, sagt BVZF-Sprecherin Elena Laidler-Zettelmeyer. Der ADFC hofft auf eine rasche Modernisierung der Straßenverkehrsordnung. Nur damit sei die fahrradfreundliche Umgestaltung der Städte und Dörfer überhaupt möglich. Der Verkehrsclub Deutschland (VCD) hält den Koalitionsvertrag und die bisherigen Initiativen für zu vage. „Es soll zwar ein wenig



Nix mit Wartung

Ein Fahrrad für den harten Alltag

*15 top aktuelle Helme für
die Stadt im Vergleichstest*

**GUT
BEHÜTET**

Reifen richtig aufpumpen

Achte auf den Druck!

Der richtige Reifenluftdruck ist für Fahrgefühl, Kraftaufwand und nicht zuletzt Sicherheit beim Radfahren enorm wichtig. Außerdem erhöht er die Lebensdauer des Reifens. Wir zeigen, worauf Sie achten müssen.

Neulich auf dem Radweg. Ich fahre nicht besonders schnell und trotzdem nähert ich mich rasch meinem Vorausfahrenden. Er tritt sichtlich schwer, kommt kaum vom Fleck und keucht wie ein Schwerstarbeiter. Falscher Gang, ist meine erste Vermutung. Doch falsch gedacht. Als ich direkt hinter ihm bin, erkenne ich es: Sein Hinterrad läuft fast auf der Felge. Kaum Luft ist im Reifen. Solch eine Beobachtung mache ich erschreckend oft. Gefühlt jeder Zweite fährt mit zu wenig Druck im Pneu. Dabei ist der richtige Luftdruck essentiell wichtig! Hier geht es schließlich nicht nur um weniger Rollwiderstand.

Reifenverschleiß

Fahren Sie dauerhaft mit zu wenig Luftdruck, schadet das dem Reifen. Ob Draht- oder Faltreifen macht hier keinen Unterschied: Knicke und Falten können entstehen, die den Reifen zunehmend instabil machen. Entweder die Gummimischung reibt sich an sich selbst auf, oder die Karkasse wird spröde und verliert so auf Dauer die sicherheitsrelevante Stabilität. Das Ergebnis: Irgendwann wird er so irreparabel geschädigt, dass er ausgetauscht werden muss. Kommen dann noch starke Unebenheiten bzw. Bodenwellen dazu, hagelt es also direkte Schläge auf die Felge, kann auch die in Mit-

leidenschaft gezogen werden. Spätestens dann geht es richtig ins Geld: Denn wenn Sie das komplette Trio aus Laufräder, Mäntel und Schläuche austauschen müssen, sind schnell ein paar hundert Euro zu entrichten.

Zu wenig Grip

Mit zu wenig Druck auf dem Reifen verliert der Mantel Stück für Stück an Griffigkeit. Das klingt zuerst einmal paradox, liegt er doch mit einer größeren Fläche auf der Fahrbahn auf. Der gesamte Reifenaufbau benötigt aber einen gewissen Luftdruck, um die nötige Stabilität aufzubauen. Fehlt diese Stabilität, beginnt der Reifen hin und her zu walzen. Sie fahren buchstäblich wie auf rohen Eiern. Daraus leidet auch das Fahrgefühl. Sie spüren das direkt am Lenker, denn es fühlt sich an, als mache das Rad nicht mehr das, was Sie von ihm wollen. Die Lenkung wird schwammig, in Kurven droht sogar der Mantel aus



FOTO: TQ GROUP / FLORIAN BREITENBERGER

„Das Fahrrad eröffnet Abenteuer-Horizonte“

Profi-Bergsteiger und Extremkletterer
Stefan Glowacz im Interview

Mit dem Drahtesel unterwegs im Land der Sonne

Radler-EldoRADo BURGENLAND

Frankfurt

Die neue Rad-Metropole



Frankfurt ist der neue Gastgeber der Eurobike. Doch was hat die Finanzmetropole in Sachen Fahrrad noch zu bieten? Ein riesiges Radwegenetz rund um Frankfurt bis hinauf zum Taunus lädt zu ausgedehnten Radtouren ein. Wer die Umgebung der Eurobike-Stadt 2022 mit dem Fahrrad erradeln möchte, für den gibt es viele spannende Möglichkeiten. Wir haben einige ausprobiert.

FOTOS: TAUNUS TOURISTIK SERVICE E.V.



Nach 30 Jahren am Bodensee zieht die Fahrradmesse Eurobike 2022 von Friedrichshafen nach Frankfurt um – und setzt mehr denn je auf das Rad als Verkehrsmittel der Zukunft. Das weltgrößte Schaulaufen der Fahrradbranche findet vom 13. bis 17. Juli 2022 in der Main-Metropole statt. Mehr als 1500 nationale und internationale Aussteller präsentieren auf der EUROBIKE Messe Frankfurt in den Hallen und auf dem Freigelände ihre Produkte und Dienstleistungen und bilden das weltweite Spektrum der Fahrrad-Branche ab. Alles kann ausgiebig getestet werden. „Cycling is our Mission“ heißt das neue Eurobike-Konzept.

Die neue Eurobike Cycling Week inszeniert das Radfahren gleich doppelt: Mit den Eurobike Business und Festival Days auf dem Gelände der Messe Frankfurt (13. bis 15. Juli für das Fachpublikum, 16. und 17. Juli zusätzlich für Endkonsumenten) sowie begleitet von vielfältigen Fahrrad-Aktivitäten während der gesamten Eurobike Cycling Week in der neuen Eurobike City Frankfurt und Umgebung.

Das Rhein-Main Gebiet hat für Radler viel zu bieten. Das riesige Radwegenetz rund um Frankfurt lädt zu ausgedehnten Radtouren ein. Entlang des Mainufers, durch weite Felder, in die Auen der Nidda oder hinauf in den

Links: Eppstein mit Burg und Fachwerkkulisse eignet sich ideal, um einen Stopp einzulegen.

Rechts: Burg Eppstein ist mit ihren imposanten Be-festigungsanlagen als gut erhaltenes Verteidigungs-system des 14. und 15. Jahr-hunderts erlebbar. Im Mu-seum auf der Burg ist die 1000-jährige Geschichte dieses Kulturdenkmals an-schaulich aufbereitet.