

# Auf einen Blick

---

<b>Einführung</b> .....	<b>25</b>
<b>Teil I: Mit dem richtigen Rad starten</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1:</b> Fast alles, was Sie über Fahrräder wissen müssen .....	31
<b>Kapitel 2:</b> Die richtige Größe und Passform .....	39
<b>Kapitel 3:</b> Cockpit, Teil 1: Lenker, Griffe und Steuersatz .....	53
<b>Kapitel 4:</b> Cockpit, Teil 2: Vorbauten, Sattelstützen und Sättel .....	69
<b>Kapitel 5:</b> Bremsen, Räder und Reifen .....	81
<b>Kapitel 6:</b> Antriebe .....	115
<b>Teil II: Kauf eines neuen Fahrrads und anderer Ausrüstung, die Sie benötigen</b> .....	<b>135</b>
<b>Kapitel 7:</b> Das perfekte Fahrrad finden .....	137
<b>Kapitel 8:</b> Ein Fahrrad kaufen .....	165
<b>Kapitel 9:</b> Die notwendige Sicherheitsausrüstung .....	177
<b>Teil III: Benutzung und Wartung eines Fahrrads</b> .....	<b>201</b>
<b>Kapitel 10:</b> Vorbereitung auf Ihre erste Fahrt .....	203
<b>Kapitel 11:</b> Grundlagen des Fahrradfahrens .....	213
<b>Kapitel 12:</b> Sicheres Fahren: Regeln für Straße, Weg und Trail befolgen .....	225
<b>Kapitel 13:</b> Reparatur und Wartung .....	245
<b>Kapitel 14:</b> Gute Orte zum Fahren finden .....	283
<b>Teil IV: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>295</b>
<b>Kapitel 15:</b> Zehn Trainingstipps .....	297
<b>Kapitel 16:</b> Zehn Bucket-List-Events .....	305
<b>Anhang A:</b> Das richtige Fahrrad für Sie .....	311
<b>Anhang B:</b> Das »E« in E-Bikes verstehen .....	319
<b>Anhang C:</b> Arten und Preise von E-Bikes .....	329
<b>Anhang D:</b> Viel Spaß mit Ihrem E-Bike .....	337
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>345</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>349</b>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einführung</b> .....	<b>25</b>
Über dieses Buch .....	25
Törichte Annahmen über die Leser .....	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	27
Wie es weitergeht .....	28
<b>TEIL I</b>	
<b>MIT DEM RICHTIGEN RAD STARTEN</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Fast alles, was Sie über Fahrräder wissen müssen</b> .....	<b>31</b>
Woher Fahrräder kommen .....	31
Die Teile eines Fahrrads .....	34
Ein Fahrrad für jeden Fahrer .....	35
Kategorisierung von Fahrradtypen .....	35
Die Vorteile des Fahrradfahrens .....	36
Vorteile für die körperliche Gesundheit .....	36
Vorteile für die psychische Gesundheit .....	36
Geld sparen .....	37
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die richtige Größe und Passform</b> .....	<b>39</b>
Die Winkel eines Fahrrads messen .....	39
Besondere Überlegungen .....	46
Die Wahl der richtigen Fahrradgröße .....	46
Anpassung Ihres Fahrrads .....	49
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Cockpit, Teil 1: Lenker, Griffe und Steuersatz</b> .....	<b>53</b>
Lenker .....	53
Dropbar-Lenker .....	54
Flatbar- und Riserbar-Lenker .....	55
Bullhorns (und Aero-Lenker) .....	58
Mustache-Lenker .....	59
Lenkermaterialien .....	59
Lenker aus Aluminiumlegierung .....	59
Lenker aus Kohlefaser/Carbon .....	60
Spezialmaterialien .....	60
Griffe und Lenkerband .....	60
Griffe .....	61
Lenkerband .....	62

## 14 Inhaltsverzeichnis

Steuersätze .....	63
Steuersätze mit Gewinde .....	63
Steuersätze ohne Gewinde .....	64
Unsichtbare Kabelverlegung – Stealth Routing .....	66

### **Kapitel 4**

#### **Cockpit, Teil 2: Vorbauten, Sattelstützen und Sättel .....** **69**

Vorbau .....	69
Vorbauwinkel .....	70
Vorbaulänge .....	71
Lenkerklemmdurchmesser .....	71
Schaftvorbau .....	72
Sattelstützen .....	72
Dropper-Sattelstützen .....	72
Gefederte Sattelstützen .....	73
Sattelstützendurchmesser .....	74
Alternative Durchmesser .....	74
Sattelstützenlänge .....	74
Sattelstützenversatz .....	75
Sattelstützenmaterial .....	76
Sattelklemme .....	76
Sättel .....	77
Sattellbreite .....	78
Sattelwinkel .....	79
Ausschnitte und Kanäle .....	79

### **Kapitel 5**

#### **Bremsen, Räder und Reifen .....** **81**

Bremsen: Die beste Erfindung aller Zeiten .....	81
Bremssattel .....	82
Hebel: Mechanisch .....	82
Hebel: Hydraulisch .....	82
Felgenbremsen .....	83
Scheibenbremsen .....	86
Alternative (Old School) Bremsen .....	93
Räder .....	94
Naben .....	94
Halterungen für Scheibenbremsrotoren .....	95
Lager .....	97
Achse/Steckachse .....	98
Nabenbreiten .....	99
Speichen und Nippel .....	99
Speichenwinkel .....	101
Felgen .....	102
Felgenhöhen und -breiten .....	102
Radgrößen .....	105
Reifen (und Schläuche) .....	105
Ventiltypen .....	106

Materialien und Terminologie .....	107
Gummi .....	108
Lauffläche .....	108
Karkasse .....	109
Schutzschicht .....	109
Wulst .....	109
Apex .....	109
Laufflächen und Profile .....	110
Größen und Breiten .....	112
Typische Reifenbreiten nach Fahrradtyp .....	113
Breitere Reifen: Die bessere Wahl .....	113

**Kapitel 6  
Antriebe ..... 115**

Das Wichtigste zuerst: Systeme versus Komponenten .....	116
Kurbelgarnitur .....	117
Kurbelarmmaterial .....	118
Die Welle .....	118
Kurbelarmlänge .....	118
Tretlager .....	119
Kettenblatt .....	122
Narrow-Wide-Kettenblätter .....	124
Kette .....	125
Kassette (oder Freilauf) .....	126
Umwerfer .....	128
Schalthebel .....	128
Lager .....	129
Letztlich kommt es auf die Größe an .....	130
Pedale .....	131
Pedale montieren .....	131
Bringen Sie sie auf der richtigen Seite an .....	132
Vermeiden Sie ein zu festes Anziehen .....	132
Verwenden Sie die richtigen Werkzeuge .....	132
Verschiedene Pedaltypen .....	132
Flachpedale .....	132
Klickpedale .....	133

**TEIL II  
KAUF EINES NEUEN FAHRRADS UND ANDERER  
AUSRÜSTUNG, DIE SIE BENÖTIGEN ..... 135**

**Kapitel 7  
Das perfekte Fahrrad finden ..... 137**

Rennräder .....	138
Rennen .....	139
Allroad/Endurance .....	140
Aero .....	140

## 16 Inhaltsverzeichnis

Kletterrado	141
Crit-Bike	141
Bahnrado	141
Triathlon	142
Gravelbikes	142
Basis-Gravelbike	143
Gravel-Rennrad	143
Adventure-Gravelbike	144
Bikepacking-/Touren	144
Crossbikes	145
Mountainbikes	146
MTB-Laufräder, Federung und Geometrie	146
Radgrößen	147
Federung	147
Geometrie	147
Cross Country (XC)	148
Downcountry/leichter Trail	149
Trail	149
Enduro (EN)	150
All Mountain/Freeride (AM/FR)	150
Downhill-Bike (DH)	151
Fatbikes	151
Dirtjump-/Slopestyle-Bikes	152
Trial-Bikes	152
Pendlerfahräder	153
Fitness-/Hybrid-Bikes	153
Cruiser-Fahräder	154
Lastenräder	154
Standardlastenrad	154
Bakfiets-Lastenräder	155
E-Bikes	156
Liegeräder	157
Adaptive Fahräder	157
Kinderfahräder oder Laufräder	158
Fahräder nach Rahmenmaterial	159
Stahl	159
Aluminium	161
Titan	161
Kohlefaser	162

## Kapitel 8

### Ein Fahrrad kaufen ..... 165

Überlegen, wie Sie am liebsten fahren	165
Herausfinden, wo Sie ein Fahrrad kaufen können	166
Das lokale Fahrradgeschäft	166
Der Großmarkt	167

Die Nachteile wirklich billiger Fahrräder . . . . .	167
Online-Shop . . . . .	168
Direktvertriebsmarken . . . . .	168
Wissen, mit welchen Kosten Sie rechnen müssen . . . . .	169
Kostenaufschlüsselung . . . . .	169
Die Vorteile von Fahrradgeschäften . . . . .	170
Chancen beim Online-Kauf . . . . .	172
Hochwertige Marken finden . . . . .	172
Gute Online-Händler finden . . . . .	173
Gebrauchtfahrräder . . . . .	174
Herausfinden, ob ein gebrauchtes Fahrrad das Richtige für Sie ist . . . . .	174
Wo man ein gutes gebrauchtes Fahrrad findet . . . . .	175

**Kapitel 9**  
**Die notwendige Sicherheitsausrüstung . . . . . 177**

Sicherheit für den Kopf: Helme . . . . .	178
Helmtypen . . . . .	178
Helmfunktionen . . . . .	180
Helmpflege . . . . .	181
Sicherheit für das Gehirn: Ein Spiel der Millimeter . . . . .	181
Die wichtige Fünf-Sterne-Bewertung . . . . .	182
Sicherheit für Ihre Augen: Sonnenbrillen und Augenschutz . . . . .	182
Sicherheitsbeleuchtung: Leuchten und Reflektoren . . . . .	183
Reflektoren . . . . .	183
Scheinwerfer . . . . .	184
Scheinwerfer ausrichten . . . . .	184
Scheinwerfer montieren . . . . .	184
Rückleuchten . . . . .	185
Schließen Sie ab! . . . . .	185
Bügelschlösser . . . . .	186
Ketten . . . . .	186
Kabel . . . . .	186
Faltschlösser . . . . .	186
Sicherheitsbewertungen . . . . .	187
Stärke des Fahrradschlösses . . . . .	188
Ein Fahrrad richtig abschließen . . . . .	188
Töröööh! Hupen und Glocken . . . . .	189
Mehr Komfort . . . . .	189
Wasserflaschen . . . . .	189
Flaschenhalter . . . . .	190
Radhose . . . . .	190
Fahrradhandschuhe . . . . .	192
Wartungszubehör . . . . .	192
Standpumpe . . . . .	192
Basis-Reparaturset . . . . .	193
Kettenschmiermittel . . . . .	194
Reinigungsset . . . . .	196

## 18 Inhaltsverzeichnis

Allgemeines Zubehör .....	196
Pendlerausrüstung .....	196
Rennradausrüstung .....	197
Ausrüstung für Gravel-Radfahrer .....	198
Mountainbike-Ausrüstung .....	198
Lastenradausrüstung .....	199

### **TEIL III BENUTZUNG UND WARTUNG EINES FAHRRADS ..... 201**

#### **Kapitel 10 Vorbereitung auf Ihre erste Fahrt ..... 203**

Vor Ihrer ersten Fahrt .....	203
Wissen, was zu tun ist, wenn etwas nicht stimmt .....	204
Die Sattelhöhe einstellen .....	204
Den Lenker einstellen .....	207
Reifen aufpumpen .....	210
Vor Ihrer nächsten Fahrt .....	211

#### **Kapitel 11 Grundlagen des Fahrradfahrens ..... 213**

Die Grundlagen des Fahrradfahrens .....	213
Aufsteigen auf Ihr Fahrrad .....	213
Auf in den Sattel .....	214
Ausbalancieren des Fahrrads .....	214
Das richtige Lenken .....	214
Hinweise zum Treten .....	216
Bremsen, als ob Ihr Leben davon abhinge .....	217
Verlangsamen Sie, BEVOR Sie abbiegen müssen .....	218
Die Vorderradbremse für mehr Bremsleistung nutzen .....	218
Bremsen Sie nicht schleifend .....	219
Praktische Anwendung .....	219
Richtig schalten .....	220
Einem Kind das Fahrradfahren beibringen .....	221
Aber sie haben bereits ein Fahrrad mit Stützrädern ... ..	222
Aber Kinder wachsen so verdammt schnell ....	222
Seien Sie ermutigend! .....	222
Lassen Sie sie in ihrem eigenen Tempo lernen .....	222
Aber ich möchte, dass sie mit mir Schritt halten! .....	223

#### **Kapitel 12 Sicheres Fahren: Regeln für Straße, Weg und Trail befolgen ..... 225**

Sicherheit im Auge behalten .....	225
Befolgen der Straßenverkehrsregeln (und Radwegregeln) .....	226
Reflektieren Sie Scheinwerferlicht .....	227

So tragen Sie Ihren Helm richtig (oder falsch) . . . . .	228
Straßenverkehrsregeln . . . . .	231
Fahren Sie mit dem Verkehr . . . . .	232
Fahren Sie rechts . . . . .	232
Fahren Sie höchstens zu zweit nebeneinander . . . . .	233
Machen Sie das Überholen einfach . . . . .	233
Zeigen Sie an, wenn Sie abbiegen . . . . .	233
Halten Sie sich von stark befahrenen Stadtstraßen fern . . . . .	234
Fahren Sie vorhersehbar . . . . .	234
Sehen Sie das Verhalten anderer voraus . . . . .	234
Bleiben Sie auf der richtigen Spur . . . . .	235
Kennen Sie Ihre Route . . . . .	235
Behalten Sie den Überblick über Ihre Umgebung . . . . .	236
Ressourcen für Fahrradgesetze . . . . .	236
Korrektes Verhalten für Gruppenfahrten . . . . .	237
Bleiben Sie dran . . . . .	237
Seien Sie konsequent . . . . .	237
Vermeiden Sie abruptes Bremsen . . . . .	238
Signalisieren Sie ein Abbiegen, Stopps und Hindernisse . . . . .	238
Vermeiden Sie es, zu locker zu treten . . . . .	239
Respektieren Sie No-Drop-Fahrten . . . . .	239
Regeln auf dem Radweg . . . . .	240
Bereiten Sie sich auf Fahrten bei schlechtem Wetter vor . . . . .	241
Regeln auf Trails . . . . .	242
Radfahrer weichen Fußgängern und Pferden aus . . . . .	242
Downhill-Fahrer geben Uphill-Fahrern Vorfahrt . . . . .	243
Keine Trail-Strecken nach Regen! . . . . .	243
Erst denken, dann handeln . . . . .	244

**Kapitel 13**  
**Reparatur und Wartung . . . . . 245**

Die Reinigung . . . . .	245
Reinigen der Kette . . . . .	247
Gute Kettenreinigung . . . . .	248
Bessere Kettenreinigung . . . . .	249
Beste Kettenreinigung . . . . .	249
Kettenreinigung nach der Reinigung . . . . .	250
Die Kette schmieren . . . . .	250
Zwischen den Kettenreinigungen . . . . .	252
Reifen aufpumpen und auf Verschleiß prüfen . . . . .	252
Montage von Tubeless-Reifen . . . . .	254
Ventilschaftlänge und -typ . . . . .	256
Schlauchbreite und -durchmesser . . . . .	257
Maximaler Reifendruck . . . . .	257
Überprüfung des Reifenverschleißes . . . . .	257

## 20 Inhaltsverzeichnis

Einstellen der Bremsen . . . . .	258
Bremsbelagkontakt per Kabellänge anpassen . . . . .	259
Felgenbremsen einstellen . . . . .	261
Einstellen der Bremsbelagwinkels (toe-in) und des Felgenkontaktpunkts . . . . .	261
Scheibenbremsen einstellen . . . . .	263
Wissen, was zu tun ist, wenn eine Fahrt schiefgeht . . . . .	265
Einen Platten reparieren . . . . .	265
Austausch eines Schlauchs . . . . .	266
Einen Tubless-Reifen stopfen . . . . .	269
Was, wenn ich kein Reifenreparaturwerkzeug habe? . . . . .	270
Kann ich einen Reifen mit Schlauch darin stopfen? . . . . .	270
Einen Reifen flicken . . . . .	270
Einen Tubeless-Reifen flicken . . . . .	271
Verwendung einer CO <sub>2</sub> -Kartusche oder einer Pumpe . . . . .	271
Gangeinstellung und Schaltung: Mechanische Umwerfer . . . . .	271
Vordere Umwerfer . . . . .	272
Hintere Umwerfer . . . . .	272
Wenn das Schalten schwierig wird . . . . .	273
Das Fahrrad schaltet, aber es ist nicht glücklich darüber . . . . .	273
Die Ausrichtung des Schaltauages prüfen . . . . .	274
Elektronische Antriebsstränge einstellen . . . . .	274
Reparieren und Ersetzen einer Kette . . . . .	274
Was tun bei einem Unfall? . . . . .	276
Kleinere Stürze . . . . .	276
Große Stürze . . . . .	276
Wenn Sie mit jemandem zusammenstoßen . . . . .	277
Wenn Sie jemand anfährt . . . . .	277
Fotos zur Dokumentation aufnehmen . . . . .	278
Wenn Sie zu stark verletzt sind, um die Situation einzuschätzen . . . . .	278
Helfen Sie anderen . . . . .	278
Steigen Sie wieder in den Sattel . . . . .	279
Reparatur, Austausch und Entsorgung alter Fahrräder und Teile . . . . .	279
Wann muss ein Teil repariert oder ersetzt werden? . . . . .	279
Wann Sie Ihr Fahrrad ersetzen sollten . . . . .	281
Was tun mit Ihrem alten Fahrrad und den Teilen? . . . . .	281

## Kapitel 14

### **Gute Orte zum Fahren finden . . . . . 283**

Dafür gibt es eine App . . . . .	283
Lokale Hotspots finden . . . . .	285
Sichere Straßen und Routen auskundschaften . . . . .	285
Auf den Trails . . . . .	286
Radfahren mit der Familie . . . . .	286
Ein kompatibles Tempo und eine kompatible Distanz finden . . . . .	287
Mit Kindern auf dem Fahrrad unterwegs . . . . .	287
Mit Ihren Kindern unterwegs . . . . .	288

Einem Radsportverein beitreten .....	288
Fahrradurlaub .....	289
Ein Fahrrad transportieren.....	290
Auf dem Auto .....	291
Versand .....	294

**TEIL IV  
DER TOP-TEN-TEIL ..... 295**

**Kapitel 15  
Zehn Trainingstipps ..... 297**

Workouts auf dem Fahrrad .....	298
Basiskilometer .....	298
Intervalle – lange, mittlere Anstrengungen .....	298
Intervalle – mittellange, harte Anstrengungen .....	298
Intervalle – kurze, explosive Anstrengungen .....	299
Intervalle – Anstrengungen mit hoher Trittfrequenz .....	299
Workouts abseits des Fahrrads .....	300
Kreuzheben.....	300
Einbeinige Step-ups .....	300
Einbeiniges Kreuzheben .....	301
Körpermitte.....	301
Übungen für die Hüftbeuger .....	301
Es geht darum, die Komfortzone zu verlassen .....	302
Vergessen Sie nicht, sich zu erholen! .....	302

**Kapitel 16  
Zehn Bucket-List-Events ..... 305**

RAGBRAI .....	305
Five Boro Bike Tour .....	306
Levi's Gran Fondo .....	306
Mehrtägige Fahrradtouren.....	306
Belgian Waffle Ride .....	307
Grinduro .....	307
24-Stunden-Old-Pueblo .....	307
Sea Otter Classic .....	308
Breck Epic .....	308
Great-Divide-Mountainbike-Route .....	308
Aber was ist mit ... .....	309

**Anhang A  
Das richtige Fahrrad für Sie ..... 311**

Die richtige Passform finden .....	312
Ein paar Fahrräder auf eine Probefahrt mitnehmen .....	312
Was Sie NICHT kaufen sollten .....	314
Was ist mit abgelegten Fahrrädern – oder Geschenken? .....	315
Kaufhaus- und Großmarktfahrräder .....	315

## 22 Inhaltsverzeichnis

Fahrräder aus dem Fahrradladen .....	315
Warum gute Fahrräder mehr kosten .....	316
Kaufen Sie das beste Fahrrad, das Sie sich leisten können.....	318

### **Anhang B**

#### **Das »E« in E-Bikes verstehen ..... 319**

Klassifizierung von E-Bikes .....	319
Pedelec .....	320
S-Pedelects .....	320
E-Bikes .....	320
Mountainbike-Strecken .....	320
Zugang zu adaptiven E-Bikes .....	321
Nationalparks, US Forest Service und andere öffentliche Ländereien. ....	321
E-Bike fahren in Kanada .....	321
E-Bike fahren in Mexiko .....	321
Und Europa? .....	321
Links und Ressourcen .....	322
Warum Sie vielleicht ein E-Bike kaufen sollten .....	323
Einbau eines Akkus in ein Fahrrad: Vor- und Nachteile .....	323
E-Bikes laden .....	324
So funktioniert ein E-Bike .....	324
Mittelmotor vs. Nabenmotor .....	324
Integrierte vs. externe Batterien .....	325
Bedienelemente und Tasten .....	326
Modi .....	327
Drehmomentsensor .....	327
Trittfrequenzsensor .....	327
Rechteckwelle .....	327
Sinuswelle .....	328

### **Anhang C**

#### **Arten und Preise von E-Bikes ..... 329**

E-Bike-Typen .....	329
Pendler und Cruiser .....	329
Lastenräder .....	329
Tourenräder .....	330
Rennräder und Gravelbikes .....	330
Mountainbikes .....	330
Faltbare E-Bikes .....	330
Sicherheit geht vor – diese E-Bike-Standards sollten Sie kennen .....	331
ISO 4210 und EN 15194 .....	331
UL 2849 .....	332
Schwierige Testterminologie .....	332
So viel können Sie für ein E-Bike ausgeben .....	333
Unter 1.200 Euro .....	333
1.200 bis 2.500 Euro .....	334
2.500 bis 5.000 Euro .....	334

5.000 bis 7.500 Euro .....	335
7.500 Euro und mehr .....	335
Wie viel sollte ich ausgeben? .....	335

**Anhang D**

**Viel Spaß mit Ihrem E-Bike ..... 337**

Sicheres Fahren .....	337
Wissen, wo man mit dem E-Bike fahren darf – und wo nicht .....	337
Achten Sie auf das Gewicht .....	338
Starten und Stoppen .....	338
Einfach drehen .....	339
Laden und Aufbewahren Ihres Akkus. ....	339
Bewährte Methoden .....	340
Langzeitlagerung .....	340
Regelmäßige Wartung .....	341
Dinge, die Sie selbst tun können .....	341
Aufgaben, die ein Fahrradladen übernehmen muss .....	342
Software-Updates und Benutzeranpassungen .....	342

**Abbildungsverzeichnis ..... 345**

**Stichwortverzeichnis ..... 349**

