

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## Auf zwei Rädern durchs Leben

Gesundheit  
zum  
Mitmachen



Die Sonne lacht, der Rucksack ist gepackt, und auf geht's aufs Rad und hinein in eine schöne erholsame Radtour... doch der alte Drahtesel will nicht mehr, der Reifen ist platt und allgemein, ein schickes Neues dürfte es mal wieder sein... doch welches Rad ist das Passende für mich?

Die Auswahl eines neuen Fahrrades kann mitunter schwieriger sein als zunächst gedacht. Nicht nur die Auswahl der Farbe kann knifflig werden, sondern vor allem die Auswahl des Fahrradtyps – soll's ein Rennrad sein für das schnittige Fahrgefühl, oder doch lieber ein Mountainbike für die sportliche Variante durch den Wald abseits von geteerten Wegen, oder wie wäre es mit einem allround Trecking Rad für den täglichen Gebrauch.

Eine kleine Übersicht über die gängigsten Fahrradtypen für alle Altersklassen kann bei der Entscheidung helfen, ersetzt jedoch nicht eine Fachberatung im Fachgeschäft.



**Das LaufRAD:** Auch die ganz Kleinen sausen bereits auf zwei Rädern durch die Welt. Das LaufRAD besteht in der Regel aus zwei Rädern, einem Lenker und einem Rahmen mit integriertem Sitz. Auf die Antriebsmechanik mittels Pedalen, Übersetzung und Kette wird verzichtet. Der Antrieb erfolgt über die Beine und Füße, in Feuerstein Manier, direkt am Boden. Das LaufRAD schult Koordination und Gleichgewicht von Anfang an und erleichtert den Umstieg auf ein normales Kinderfahrrad mit Pedalen.

**Das Kinderfahrrad:** Beim Kinderfahrrad handelt es sich um ein Rad mit einer LaufRADgröße von 12-20 Zoll, dabei sollte die Größe auf jeden Fall nach der Größe des Kindes gewählt werden. In der Regel gilt die richtige Größe als gefunden, wenn das Kind auf dem Sattel sitzend sicher mit dem gestreckten Fuß auf dem Boden stehen kann. Da das Kinderfahrrad in der Regeln nicht über Licht und Reflektoren nach der StVO verfügt, dürfen Kinder nicht auf der Straße fahren.



**Das Jugendrad:** Das Jugendrad, in der Regel mit einer LaufRADgröße von 20-24 Zoll, unterscheidet sich in Typ und Ausstattung (Licht, Reflektoren, Bremse, Klingel, Gangschaltung etc.), in der Regel kaum noch vom Erwachsenenrad. Jedoch sollte auch beim Jugendrad auf die Größe des Kindes und die dazu passende Größe des Rades Wert gelegt werden.

**City- oder Stadträder:** Wie der Name schon sagt sind City oder Stadträder speziell für den täglichen Gebrauch in der Stadt oder nur kleine Touren ausgelegt. Die Ausstattung verfügt in der Regel über Licht, Gangschaltung, Reflektoren, Klingel und Gepäckträger/ Fahrradkorb. Die Mehrheit der angebotenen Fahrräder verfügt über eine Nabenschaltung und Rücktrittbremse und ist somit im alltäglichen Gebrauch gut zu handhaben. Durch eingebaute Federungssysteme hat der Fahrkomfort in den letzten Jahren deutlich



zugenommen. Durch eine häufig tiefe Einstiegshöhe sind City- oder Stadträder in der Regel bis ins hohe Alter nutzbar.



**Das Trekkingrad:** Im Gegensatz zum City- oder Stadtrad sind Trekkingräder für mittlere und längere Touren ausgerüstet. Meth Ritzel sorgen für eine Fülle an Gängen sowie vermehrte Federung für mehr Komfort im Sattel und bei der Beförderung von Gepäck.

**Das Mountainbike:** seit den 1980er Jahren nehmen Mountainbikes einen immer größeren Marktanteil ein. Grobstolligere und breitere Bereifung, eine sportliche Sitzhaltung und eine größere Gangschaltung ermöglichen Ausfahrten abseits befestigter Wege im Wald und auf Wiesen. Neben ungefederten Modellen gibt es je nach Einsatzgebiet teil (hard-tail) gefederte (in der Regel in der Vordergabel gefedert) und voll-gefederte (full suspension) Modelle. Auch die Rahmenergonomie und Materialwahl kann je nach Einsatzgebiet und Geldbeutel angepasst werden, z.B. mit Scheibenbremsen und einem Rahmen aus Kohlefaser. In der Regel entspricht ein Mountainbike nicht den Anforderungen der StVO hinsichtlich Licht und Reflektoren.



**Das Fitnessbike oder Rennrad:** Fitnessbikes oder Rennräder stellen die leichteste aller Fahrradtypen im Erwachsenenbereich dar. Besonders leichte Rahmenkonstruktionen und Materialien ermöglichen ein möglichst schnelles und ausdauerndes Fahren auf der Straße. Durch eine gebeugte Sitzposition wird ein windschnittiges Fahren erreicht.

Natürlich gibt es weitere Varianten des Fahrrads, z.B. das Liegerad, mit manuellem oder aber auch mit elektrischem Antrieb, z.B. das E-Bike. Egal für welchen Typ Fahrrad Sie sich entscheiden, lassen sie sich umfassend und ausführlich beraten, überlegen Sie wofür Sie das Rad nutzen wollen und probieren Sie unterschiedliche Modelle aus.

In der Nähe von Bad Schönborn gibt es mehrere Fahrradgeschäfte:  
Zweirad-La Venia; Am Einkaufszentrum 4; 76709 Kronau; [www.zweirad-lavenia.de](http://www.zweirad-lavenia.de)  
Rad Siegert; Kirchplatz 10; 76698 Ubstadt-Weiher; [www.rad-siegert.de](http://www.rad-siegert.de)

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Bilder: [www.fahrrad.de](http://www.fahrrad.de)