

Fahrradwissen für junge Expert:innen

von bb - Montag, 24. Juli 2023

https://www.pd-f.de/2018/03/05/fahrradwissen-fuer-junge-experten_12045



[pd-f/tg] Wo darf ich Rad fahren? Muss ich einen [Helm](#) tragen? Wie schnell kann man die Welt umradeln? Der pressedienst-fahrrad liefert dir Antworten auf Fragen zum Thema Fahrradfahren.

Helmpflicht

Auch wenn es dir deine Eltern gerne einreden möchten: Eine Helmpflicht für Fahrradfahrer gibt es (zumindest in Deutschland) nicht. Aber es ist auf alle Fälle sinnvoll und wünschenswert, wenn du einen Helm trägst. Deinen Kopf hast du nur einmal und ein Sturz kann schwere Folgen haben. Und deinem Smartphone gibst du ja auch eine Schutzhülle. Außerdem kannst du eine Vorbildfunktion gegenüber deinen Eltern einnehmen. Wenn sie selbst keinen Helm tragen, kannst du ihnen zeigen, wie's geht!

Die besten Tricks

Mit einem Bunny-Hop locker lässig auf einen Bordstein springen, Treppen spielend nach oben fahren oder mit einem Wheelie durch die Stadt cruisen – Fahrradtricks brauchen etwas Übung, um perfekt auszusehen. Die richtige Technik kannst du dir bei den Stars auf Youtube anschauen. Wichtig ist aber auch das passende Bike, sonst liegst du schnell auf der Nase. Zum ersten Üben eignet sich am besten ein [BMX](#). Übrigens: Die längste Strecke für einen Vorderrad-Wheelie ohne auf den Pedalen zu stehen beträgt 188,3 Meter. Aufgestellt vom Australier Shane Badman. Klingt nicht weit, braucht aber viel Körper- und Radbeherrschung. Der Rekord für die meisten hinauf gehüpften Stufen liegt bei 2.008.

Gehwegpflicht

Seite 1/4

Abdruck frei | Beleg erwünscht | Download unter www.pd-f.de

»»»» pressedienst-fahrrad GmbH »»»

ortelsburger straße 7 37083 göttingen

t +49.551.9003377-0 f +49.551.9003377-11 m +49.171.4155331

gf@pd-f.de

www.pd-f.de

Wenn du noch keine neun Jahre alt bist, darfst du mit deinem Rad nur auf dem Gehweg oder auf dem Radweg fahren. Einer deiner Eltern oder ältere Geschwister ab 16 Jahren dürfen dich dabei auch mit auf dem Gehweg begleiten, wenn du dich unsicher fühlst. Bis zu deinem zehnten Geburtstag darfst du wählen, ob du auf dem Gehweg oder auf der Straße fahren willst. Sobald du zehn bist, musst du mit dem Rad auf die Straße.

Das weltweit erste Fahrrad

Das erste Fahrrad fuhr durch Deutschland, genauer gesagt durch Mannheim. Karl Freiherr von Drais hieß der Mann, der mit seiner „Draisine“ im Juni 1817 als erster Mensch auf zwei Rädern, die er selbst antrieb, für Aufsehen sorgte. Mit den heutigen Rädern hat die Erfindung natürlich nicht mehr viel zu tun. Sie erinnert eher an die Laufräder, mit denen kleine Kinder das Radfahren lernen.

Weltrekordfahrt

In 80 Tagen um die Welt: Mark Beaumont aus Schottland wollte es wie in der Geschichte von Jules Verne machen. Mark fuhr 2017 mit einem [Rennrad](#) einmal um den Globus und schaffte das in genau 78 Tagen, 14 Stunden und 14 Minuten. Über 29.000 Kilometer fuhr er durch Europa, Asien, Australien und Nordamerika. Mindestens 16 Stunden saß er jeden Tag dafür im Sattel. Die längste Fahrt am Stück legte ebenfalls 2017 die US-Amerikanerin Amanda Coker zurück. An 365 Tagen fuhr sie 139.326 Kilometer, das entspricht einer Tagesleistung von über 381 Kilometern.

Beleuchtung am Fahrrad

Ein verkehrssicheres Fahrrad braucht eine funktionsfähige [Beleuchtung](#). Seit 2013 ist Akku-Beleuchtung am Rad erlaubt. Das ist zwar schlau, weil du die Lampen auch als Taschenlampen nutzen kannst. Aber denke ans rechtzeitige Aufladen, damit du Licht am Rad hast. Sonst stehst du am Ende ohne da. Deshalb sind der Nabendynamo und festes Licht schon ganz sinnvoll.

Fahrräder mit Elektromotor

E-Bikes werden immer beliebter. Die meisten sind sogenannte Pedelecs und funktionieren ganz einfach: Der Elektromotor unterstützt dich beim Treten. Geht es z. B. steil bergauf und du musst stark in die Pedale treten, merkt das der Motor und schiebt richtig mit. So wird dir die Anstrengung genommen und du kannst weitere Strecken fahren. Eine Unterstützungsgeschwindigkeit von max. 25 km/h sind dabei möglich. In der Regel stehen dir vier unterschiedliche Unterstützungs-Modi zur Verfügung, von kraftvoll bis leicht. Die Energie für den Motor kommt aus dem Akku. Dieser hält je nach Größe bis zu über 100 Kilometern. Bedenke dabei aber: Mit mehr Unterstützung du brauchst, desto weniger hält der Akku. Auf bergigen Fahrten ist er also schneller leer, dann musst du ohne Unterstützung weiterfahren. Es gibt auch E-Räder für Kinder, mit denen du zum Beispiel auch längere Touren mit deinen Eltern machen kannst.

Geländefahren macht Spaß

Abseits von Straßen liegen die besten Abenteuer. Deshalb macht Radfahren nicht nur auf dem alltäglichen Schulweg Spaß. Mit Rädern kannst du neue Wege erkunden und auch neue Lieblingsplätze finden. Echte Entdecker und Abenteuerer fahren nämlich ganz oft Fahrrad. Vielleicht haben deine Eltern ja auch Lust auf ein echtes Fahrradabenteuer mit Lagerfeuer und Camping? Und wenn dir das großen Spaß macht, kannst du dich auch für eine Radsport-AG oder zum Training im Jugendverein anmelden. Mountainbiken, Rennrad oder Cyclocrossen macht auf alle Fälle Spaß.

[Express-Bildauswahl](#) (4 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (16 Bilder)

Passende Themen beim pd-f:

[Mit dem Rad zur Schule](#)

[Zehn aktuelle Erben der Draisine](#)

[Zehn Fahrradgeschenke für das Osternest](#)

[Fahrradgeschenke im Kleingedruckten](#)

[Radfahren lernen: Kinder stürzen ganz sicher](#)

[Mit dem Fahrrad zur Schule – aber sicher!](#)

[Kindermobilität: Fahrrad lenken oder Fahrrad schenken?](#)

Passendes Bildmaterial



