

WDR5-LebensArt ***live mit Hörern und Experten***

Hörer-Information

Dienstag, 11.05.2010 von 15.05 bis 16 Uhr
Mittwoch, 12.05.2010 von 2.05 bis 3.00 Uhr

Lebensgefühl auf zwei Rädern - Die neue Lust am Radfahren

Studiogast: Gunnar Fehlau, Fahrradbuchautor und
Geschäftsführer des Pressedienstes Fahrrad
Moderation: Steffi Klaus
Recherchen: Nina Hundhausen
Redaktion: Peter Ehmer

Wer sein Rad täglich nutzt oder damit längere Touren, vielleicht sogar Urlaube, bestreitet, legt immer häufiger Wert auf Technik, Funktionalität und Aussehen. Das Fahrrad hat sich vom einfachen Drahtgestell auf zwei Rädern zu einem Stück Luxus für den Alltag gemauert.

Ob schickes schwarzes Karbonrad, stylischer Cruiser, originelles Faltrad oder flottes E-Bike – die neue Lust am Radfahren zeigt sich an der Vielfalt und Finesse der neuen Fahrräder. Die Räder sind genauso schick wie ihre Besitzer: Feine Technik und gutes Aussehen sind ihnen wichtig. Noch wichtiger ist aber das Lebensgefühl, das die Radler mit dem Radfahren verbinden: Sich günstig und umweltgerecht fortbewegen und dabei an der frischen Luft sein und Bewegung in den Alltag bringen.

In der LebensArt sprach der Experte Gunnar Fehlau über die neuesten Fahrradrends und die Bedeutung, die das Radfahren in unserem Alltag einnimmt.

Radfahrer in Deutschland

Fahrräder sind unabhängig aller Altersklassen beliebt. Sogar bei den über 80-Jährigen gaben 43 Prozent der Befragten einer Erhebung des statistischen Bundesamts an, ein Fahrrad zu besitzen. Insgesamt findet man in knapp 80 Prozent der deutschen Haushalte mindestens ein Fahrrad. Besonders beliebt sind die Fahrräder in Haushalten mit Kindern – hier gibt es sogar in 94 Prozent der Haushalte ein Rad. Die Beliebtheit der Drahtesel zeigt sich auch bei den Umsätzen des Fahrradeinzelhandels: Im Gegensatz zum allgemeinen Trend legten die Fahrradhändler im Jahr 2008 um 5,2 Prozent an realem Umsatz zu.

WDR 5 LebensArt

Tel 0221/220 33 81
Fax 0221/220 55 56

email
LebensArt@WDR.de

Internet
www.wdr5.de/sendungen/lebensart.html

Post
WDR 5 LebensArt
50600 Köln

Service

WDR 5 Hotline
0221/56789-555
WDR 5 Faxline
0221/56789-550

kostenloses
WDR 5 Aktionstelefon
0800 5678-556

WDR 5 im Internet
www.wdr5.de

Vor allem kurze Strecken bis 5 Kilometer legen die Radfahrer lieber mit dem Fahrrad zurück. Im Stadtverkehr, so hat es das Umweltbundesamt (UBA) ausgerechnet, kommen Radler bei Strecken unter sechs Kilometern sogar schneller ans Ziel als Autofahrer. In der Fahrradstadt Münster hat das Rad sogar das Auto als Verkehrsmittel Nr. 1 abgelöst.

Radfahren mit Kindern

Radfahren macht der ganzen Familie Spaß. Kinder erleben dabei ihre Umwelt aus einer ganz anderen Perspektive. Sie machen neue Erfahrungen über sich selbst und über die Reaktionen ihres eigenen Körpers. Man sollte aber aufpassen, dass die Kinder das Radfahren im Straßenverkehr sicher beherrschen und von der geplanten Tour nicht überfordert sind. Verkehrssicherheit ist für den Rad fahrenden Nachwuchs besonders wichtig. Ein verkehrssicheres Fahrrad und ein Helm sind ein Muss.

Kinderanhänger

Auch mit den ganz Kleinen wollen Radfahrer nicht auf ihr Lieblingsverkehrsmittel verzichten. Neben Kindersitzen sieht man Eltern immer häufiger schicke Kinderanhänger hinter sich herziehen. Denn Kindersitze sind nur für kürzere Strecken geeignet. In einem Anhänger reisen ein bis zwei Kinder im Alter bis zu sieben Jahren wind- und wettergeschützt und – wie Crashtests gezeigt haben – sicherer als im Kindersitz. Dafür sind die sportlichen Anhänger aber nicht ganz billig. Um 500 Euro muss man für die meisten Modelle ausgeben.

Sicher durch den Straßenverkehr

Die meisten schweren Fahrradunfälle entstehen bei Zusammenstößen mit Autos. Deswegen sollte man als Radfahrer möglichst viel dafür tun, von den Autofahrern rechtzeitig gesehen zu werden. Auffällige, bunte Kleidung bewirkt auch tagsüber, dass die Autofahrer einen Radfahrer erkennen. Nachts helfen Reflektoren an Rad und Kleidung. Eine richtige Fahrradbeleuchtung ist ebenfalls ein Muss für das Radfahren im Dunkeln. Ein Helm schützt zusätzlich vor schweren Verletzungen.

Radfahren für Gesundheit und Fitness

Als Allround-Sport ist nur Schwimmen noch gesünder als Radfahren. Aber man kann es weder in den Alltag integrieren noch ist es so einfach und komfortabel auszuüben. Radfahren stärkt das Herz-Kreislaufsystem, schont die Gelenke, ist rückenfreundlich, fördert die Kondition und trainiert alle Muskeln im Körper ausgewogen. Außerdem ist Radfahren ein sehr guter Ausgleich zu sitzender Tätigkeit und Stress. Wer zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, steigert auch seine Leistungsfähigkeit am Schreibtisch.

Radsport

Ob für sich allein oder mit dem Ziel, ein Rennen zu bestreiten: Rennradfahrer lieben ihr schnelles Hobby. Eine gute Ausrüstung und ein leichtes Fahrrad mit herausragender Technik sind für die Freunde der rasanten Fortbewegung ein Muss. Innerhalb des Radsports gibt es verschiedene Disziplinen, wie Straßenrennen, Etappenrennen, Downhill-Rennen, Crossfahren oder Bahnfahren in einer Radrennbahn. Auch Jugendliche entdecken häufig den Radsport für sich. Besonders

Crossfahren und Mountainbiking sind bei Jüngeren beliebte Nervenkitzel.

Ein paar Fahrradrends im Überblick

Fixies

Ein starker Trend, vor allem in der Stadt, sind die sogenannten Fixies. Sie sind Nachfolger der Bahnräder für Profifahrer und besitzen keine Gangschaltung. Außerdem gibt es keinen Leerlauf und keine Rücktrittbremse. Pedale und Hinterrad sind über die Kette fest (Englisch: fixed) verbunden. Rollt das Fahrrad, drehen sich auch die Pedale. Wenn man rückwärts tritt, fährt ein Fixie-Rad auch rückwärts. So bremsen die Fixie-Fahrer auch ohne Bremse. Fixie-Fans verzichten meist komplett auf Bremse, Klingel oder Schutzbleche, was zwar schick aussieht aber keineswegs verkehrssicher oder erlaubt ist. Um die Fixies hat sich auch eine eigene Mode entwickelt: Knallige Farben, leichte Jacken, Sneakers und hochgekrempelte Hosen gehören zum Look der Fixie-Fahrer. Das Fahrrad selbst muss natürlich auch Style haben: Die Räder fallen auf durch goldene Ketten, Signalfarben oder farbige Felgen.

Retro-Räder: Cruiser & Co.

Der Retro-Look bei Fahrrädern ist in. Einige moderne Räder sehen aus, als hätten sie die letzten 50 Jahre im Museum gestanden. Vor allem Cruiser sieht man häufig im Stadtbild. Die lässigen, langgezogenen Fahrräder mit dicken Sätteln und pastellfarbenen Rahmen erinnern an die Bonanza-Räder der 70er. Dabei gibt es diesen Fahrradtyp schon seit den 40er-Jahren. Cruiser-Räder sind bequem und sehen schick aus. Sie sind weder besonders schnell noch besonders wendig, zeigen aber umso deutlicher, dass das Fahrrad heute oft mehr ist, als nur ein Fortbewegungsmittel.

Falträder

Ein Faltrad, auch bekannt als Klapprad, ist ein Fahrrad mit meist kleinen Rädern, das man mit Hilfe von Scharnieren, Kupplungen oder Schnellspannern schnell und einfach zusammenfalten kann, um es als Gepäckstück in einem anderen Verkehrsmittel mitzunehmen. Falträder sind heute leichter, stabiler und sportlicher als ihre klapprigen Vorfahren aus den 60-ern und warten mit Fahreigenschaften auf, die nahe am „normalen“ Fahrrad sind. Es gibt Modelle, die sich in ihren Fahreigenschaften sogar mit Touren- und Sporträdern vergleichen lassen. Selbst E-Bikes gibt es mittlerweile in faltbarer Version.

E-Bikes

Ein Elektrorad oder E-Bike ist ein Fahrrad mit zusätzlichem oder eingebautem Elektromotor. Der Akku ist oft abnehmbar und man lädt ihn an der heimischen Steckdose auf. Vor allem in hügeliger Landschaft verschafft das E-Bike Erleichterung beim Erklimmen der Steigungen. Auf geraden Strecken schafft man mühelos größere Geschwindigkeiten. Aus diesem Grund sind E-Bikes längst nicht mehr die Seniorenfahräder, für die man sie mal gehalten hat. Heute haben fast alle Fahrradhersteller Modelle mit elektrischer Antriebsunterstützung im Programm. Ob Cruiser, Trecking-Fahrräder oder Falträder: Für

nahezu jeden Fahrradtyp gibt es die Version mit elektrischer Tretkraft-Verstärkung. Weltweit steigen die Verkaufszahlen rasant. Die Motoren sind unauffällig und robust, die Akkus leicht und leistungsfähig

BMX und Mountainbikes

BMX-Räder und Mountainbikes sind nicht neu, finden aber immer noch viele Anhänger – vor allem unter den Jüngeren. BMX steht für Bike-Motocross. Mit den kleinen Rädern fahren die BMXer über Halfpipes, durch offenes Gelände oder zeigen ihre Tricks beim sogenannten Flatland. Das sieht dann beinahe aus wie ein Tanz mit dem eigenen Fahrrad. In Köln gibt es jedes Jahr im Sommer ein großes BMX-Turnier zu dem BMXer aus aller Welt kommen, um sich in den verschiedenen Disziplinen zu messen.

Mountainbikes sind die großen Verwandten der BMX-Räder. Sie sind für das Fahren im Gebirge und querfeldein auf freiem Gelände entwickelt worden. Auch in Nordrhein-Westfalen kann man Mountainbiken, zum Beispiel im Bergischen Land.

Lebensgefühl, Lifestyle, Technik: Fahrradblogs

Über ihr Lieblingshobby sind viele leidenschaftliche Radfahrer mittlerweile weltweit im Internet vernetzt. In Blogs, die sich ganz den modernen Drahteseln widmen, tauschen sich die Biker aus, informieren sich über die neueste Fahrradtechnik oder -mode, über Fahrradstrecken, Radausflüge und vieles mehr. Das sehr bekannte Fahrradblog CycleChic kommt aus der Fahrradhauptstadt Europas, Kopenhagen. Das Blog verbindet die Themen Fahrrad und Mode und zeigt regelmäßig Bilder von schicken Radfahrern. Ein großes Thema in deutschen Fahrradblogs ist die Fahrradfreundlichkeit im deutschen Straßenverkehr. Die Blogger machen sich für eine radfahrfreundlichere Stadt- und Verkehrsplanung stark.

Ins Büro mit dem Rad

Ob Bankmanager oder Kundenberater – immer mehr Bürotätige lassen das Auto zu Hause stehen und fahren mit dem Rad zur Arbeit. So können sie Bewegung und frische Luft familienfreundlich in den Alltag integrieren. Dabei schonen sie die Umwelt, flitzen am Stau des Berufsverkehrs vorbei und sparen jede Menge Benzingeld. In einigen Unternehmen gibt es sogar die Möglichkeit, vor Ort zu duschen und frische Arbeitskleidung anzuziehen. Die KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) in Frankfurt hat sogar eine eigene Reparaturabteilung für die Fahrradpendler eingeführt.

Radfahren in aller Welt: Bike-Sharing

Wer kennt mittlerweile nicht die Fahrräder der Deutschen Bahn, die man an einer beliebigen Straßenecke in den Innenstädten der meisten deutschen Großstädte findet? Jeder kann die öffentlichen Leihfahrräder direkt von dort mitnehmen, wo er sie findet. Man ruft einfach mit dem Handy eine Nummer an, meldet sich an und bezahlt per Kreditkarte oder Bankeinzug. Auch andere Anbieter haben die öffentlichen Leihfahrräder für sich entdeckt. Ob Paris, Brüssel, Barcelona oder London – nahezu alle europäischen Metropolen setzen auf Fahrräder, die man schnell und einfach ausleihen kann. So kann man problemlos als Besucher in einer fremden Stadt mit dem Rad unterwegs sein. Im

Internet bietet die Bike-Sharing World Map einen Überblick über alle Städte mit öffentlichen Leihfahrrädern.

Gebrauchte Fahrräder

Viele Radfahrer fahren auf gebrauchten, teilweise sogar klapprigen Drahteseln umher. Auf Fahrradmärkten oder in Internetbörsen bekommt man für 100 Euro sogar schon ein verkehrstüchtiges gebrauchtes Fahrrad. Ein Vorteil der gebrauchten Räder ist – neben der günstigen Anschaffung – ihre Unansehnlichkeit. Je älter und unattraktiver ein Fahrrad aussieht, desto besser ist es vor Diebstahl geschützt.

Die Welt auf zwei Rädern entdecken: Fahrradurlaub

Immer mehr Menschen entdecken das Rad als Urlaubsvehikel und auf dem Sattel die Welt. Am Fahrradurlaub schätzen die Reisenden vor allem, dass der Weg dabei das Ziel ist. Man erkundet neue Gegenden beim langsamen Vorbeifahren. Aber auch das Ankommen an Etappenzielen ist eine schöne Belohnung, die zum Fahrradurlaub dazugehört. Viele Radtouristen reisen mit anderen Verkehrsmitteln (Bahn, Auto, Flugzeug) in eine Urlaubsregion, um dort eine Etappentour zu machen. Im Alleingang und mit Hilfe von Urlaubsrouten kann man einen Fahrradurlaub flexibel und spontan gestalten. Gruppen-Radreisen organisieren Anbieter wie der ADFC durch ganz Europa.

Freizeitspaß Radtouren

Auch für kürzere Ausflüge schwingen sich Radfahrer gerne in den Sattel. Bei schönem Wetter kann man die nahegelegene Gegend mit dem Rad erkunden oder man fährt einen Teil der Strecke mit der Bahn oder dem Auto und steigt dann aufs Rad um. Das haben auch Tourismusverbände entdeckt. Viele Ausflugsgegenden werben mittlerweile mit ihrer Fahrradfreundlichkeit.

Fahrradland NRW

Für die WDR5-Hörer gibt es in Nordrhein-Westfalen zahlreiche Möglichkeiten für ein- bis mehrtägige Fahrrad-Trips. Das Radverkehrsnetz Nordrhein-Westfalen verbindet alle Kommunen des Bundeslandes flächendeckend mit einem Wegweisungssystem, das einmalig ist in Deutschland. Ein 13.800 Kilometer umfassendes Radverkehrsnetz mit über 50 Radstationen und mehr als 400 „Bett & Bike“-Betrieben bietet Fahrvergnügen für jeden Geschmack: Die Wege schlängeln sich durch Landschaften mit oder ohne Berge und führen vorbei an kulturellen Angeboten. Zum Beispiel kann man die Kulturhauptstadt 2010 – das Ruhrgebiet – wunderbar auf dem Sattel erkunden.

Literaturtipps:

Ratgeber

Dan Joyce, Carlton Reid, Paul Vincent: „Das große Buch vom Fahrrad“. Bielefeld: BVA, 2000. ISBN: 3-87073-261-X

Thorsten Dargatz: „Radel dich fit! Der leichte Weg zu Gesundheit und mehr Kondition“. München: BLV, 2005. ISBN: 3-405-16919-4

Michael Reimer, Wolfgang Taschner: „Fahrradreparatur“. München: Bruckmann, 2005. ISBN: 3-7654-4063-9

Radtrends

Andrew Edwards, Max Leonard: „Fixies. Die aufregende Welt der Fixed-Gear-Bikes“. Berlin: Covadonga, 2010. ISBN: 978-3-936973-53-2

Gunnar Fehlau, Peter Barzel: „Das E-Bike Die neuen Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung. Typen - Modelle – Komponenten“. Bielefeld: Delius Klasing, 2009. ISBN: 978-3-7688-5282-1

Peter Barzel, Hans Christian Smolik, Michael Bollschweiler: „Die neue Fahrradtechnik: Material, Konstruktion, Fertigung“. Bielefeld: BVA, 2008. ISBN: 978-3-870733223

Belletristik

„Das Fahrradbuch. Bewegte Geschichten“. Herausgegeben von Michael Rudolf. Leipzig: Reclam Leipzig, 2003. ISBN: 3-379-20044-1

Links:

Viele Infos und weitere Beiträge rund um das Thema Fahrrad gibt es auf den WDR-Serviceseiten:

http://www.wdr.de/Fotostrecken/wdrde/Verkehr/2010/03/fahrrad_saisonstart.jsp?hi=Verkehr

Auf den Fahrradseiten von NRW-Tourismus gibt es Informationen zu Fahrradtouren, Unterkünften und Veranstaltungen rund um das Radfahren in NRW: <http://www.nrw-tourismus.de/magazin/aktiv-natur/radfahren.html>

Auf den Webseiten des ADFC gibt es Tipps zu Verkehr & Recht, Gesundheit und Technik: <http://www1.adfc.de/>

Der Pressedienst Fahrrad veröffentlicht Artikel, News und Literatur-Tipps rund um die neuesten Fahrradtrends: <http://www.pd-f.de/>