



Zur Jahreszeit passend möchte ich heute einen Artikel bringen, welcher ein paar Hinweise zum sicheren Fahrradfahren im Herbst aufzeigen soll.



Nachdem sich ja nun die warme Jahreszeit dem Ende neigt, kommen jetzt zu einem kürzeren aber auch kalten und nassen Tagen auf uns zu.

Das Fahrradfahren im Sommer stellt uns ja nicht immer unbedingt vor große Herausforderungen. Zugegeben, es kommt auch immer darauf an wo man fährt.

Im Herbst sieht das ganze dann doch schon ein klein wenig anders aus.

In diesem Artikel möchte ich euch ein paar Tipps geben, welche euch sicher durch die 3. und eventuell auch durch die 4. Jahreszeit bringen sollen.

## Sehen und gesehen werden:

Dieser Devise wird in der jetzigen Jahreszeit eine noch größere Bedeutung beigemessen, vor allem wenn man sich im öffentlichen Straßenverkehr fortbewegt.

In dieser Jahreszeit sind Nebel und düstere Lichtverhältnisse an der Tagesordnung und können zum einen die Sicht des Radfahrers selber aber auch die Erkennbarkeit stark beeinträchtigen.

Weiterhin sollte man bedenken, dass die Sonne allgemein tiefer steht und somit die Blendgefahr auch ansteigt. Somit sollte man die folgenden Punkte nicht außer Acht lassen:

- Funktionstüchtige Beleuchtungseinrichtung vorne und hinten am besten mit Standlichtfunktion
- Anbringen bzw. Prüfung der bereits vorhandenen Reflektoren. Laut Vorschrift sind dies folgende:
  - Ein weißer Reflektor nach vorne
  - Ein roter Reflektor nach hinten
  - Gelbe Pedalrückstrahler
  - Vier gelbe Speichenreflektoren (je 2 vorne und 2 hinten)
- auch empfehlenswert (wenn auch keine Vorschrift) ist eine Reflektorweste, welche auch im Fahrzeugbereich Anwendung findet
- Reflektorbänder an der Kleidung

## Kleidung und Helm

Grundsätzlich sollte man im Herbst oder Winter auf sehr helle, auffällige Kleidung achten, die vielleicht noch mit Reflektorstreifen versehen ist.

Weiterhin hat sich bei der Kleidung das sog. „Zwiebelprinzip“ bewährt. Hier werden viele dünne Schichten übereinander angezogen.



Die letzte Schicht sollte dünn aber atmungsaktiv sein. Zudem winddicht und am besten noch wasserabweisend.

Auch auf Handschuhe sollte man nicht unbedingt verzichten. Hier sollte aber darauf geachtet werden, dass diese zwar warm und wasserdicht sind, aber dennoch das Gefühl zum Schalten und Bremsen nicht verloren geht.

Ebenfalls sollten die Schuhe entsprechend wasserfest sein und eine rutschfeste Sohle haben. (Es sei denn man verwendet Klick-Pedale)

Einen Hinweis auf die Benutzung des Helmes erspare ich mir hier, da dies für mich eigentlich schon obligatorisch ist und hoffentlich auch von den meisten so gesehen wird.



## Vorausschauend fahren

Diesen Satz kennen wir doch bestimmt noch aus Fahrschulzeiten.

Zumindest bei mir wurde er oft angewendet auch in Bezug auf umweltbewusstes Fahren.

Aber gerade im Herbst und im Winter kommt diesem Satz auch eine größere Bedeutung für Radfahrer zu.

Die Straßen sind häufig nass und rutschig, aber auch Laub kann ungeahnte Folgen auf nasser Fahrbahn haben. Auch am Boden liegende Kastanien oder Walnüsse stellen ein erhöhtes Sturzrisiko dar.

In Bezug auf entstehende Glätte ist die Reflexion des Lichtes ein Guter Anhaltspunkt.

Je glatter es ist, desto mehr spiegelt sich das Licht auf der Oberfläche.

Beim Fahrradfahren gilt im übrigen das gleiche wie beim Autofahren:

Bei Nässe wird der Bremsweg länger.

Da es aber beim Fahrrad unterschiedliche Bremssysteme gibt, fallen die Bremswege unterschiedlich lang aus. Felgenbremsen zum Beispiel haben im Vergleich zu Trommelbremsen einen längeren Bremsweg.

## Radpflege

Die Radpflege ist in dieser Jahreszeit sehr wichtig, da Regen und Schmutz die Fahrradteile sehr beanspruchen.

Hier ist ein regelmäßiges Reinigen und Einfetten von Brems- und Seilzügen aber auch das Ölen der Kette sehr wichtig um die Funktionsfähigkeit zu erhalten.

Auch der Reifenluftdruck sollte nicht vernachlässigt werden. Um die Bodenhaftung etwas zu erhöhen, einfach den Reifendruck ein wenig absenken.

In Bezug auf die Bereifung gilt, dass ein breiter Reifen mit ausgeprägtem Profil besser geeignet ist für Fahrten auf nassem Untergrund als ein schmaler, profilloser Reifen.



## Im Wald

Als ich vor kurzem eine kleine Tour durch den Wald gemacht habe, ist mir noch ein weiterer Punkt aufgefallen, welchen ich hier ansprechen will.

Das Laub.

Klar, auf der Straße ist es ja auch da und wir alle kennen das Problem, wenn man in der Kurve auf Laub kommt.

Im Wald hatte ich aber noch eine andere Problematik festgestellt und zwar in der Form, dass man überhaupt nicht mehr erkennen kann, was unter einer dichten Laubschicht alles liegt.

Es ist durchaus möglich, dass man auf Waldwegen plötzlich in einer tiefen Fahrspur der Waldfahrzeuge steckt. Pfützen mit Laub oben drauf sind auch schlecht zu erkennen.

Ich denke im Wald sollte man in dieser Jahreszeit besonders vorsichtig unterwegs sein, da man wirklich nicht immer sieht was vor einem am Boden kommt.

### Fazit:

Auch wenn die Anforderungen für das Fahrradfahren im Herbst, sei es im Wald oder auf der Straße, etwas höher sind als sonst, so hat es doch auch seinen Reiz in dieser Jahreszeit Rad zu fahren.

Allein schon im Wald, das Schauspiel der Natur wenn sich die Blätter verfärben.

Oder wenn der erste Rauhreif über den Wiesen und den Bäumen liegt und die Luft klar und kalt ist.

