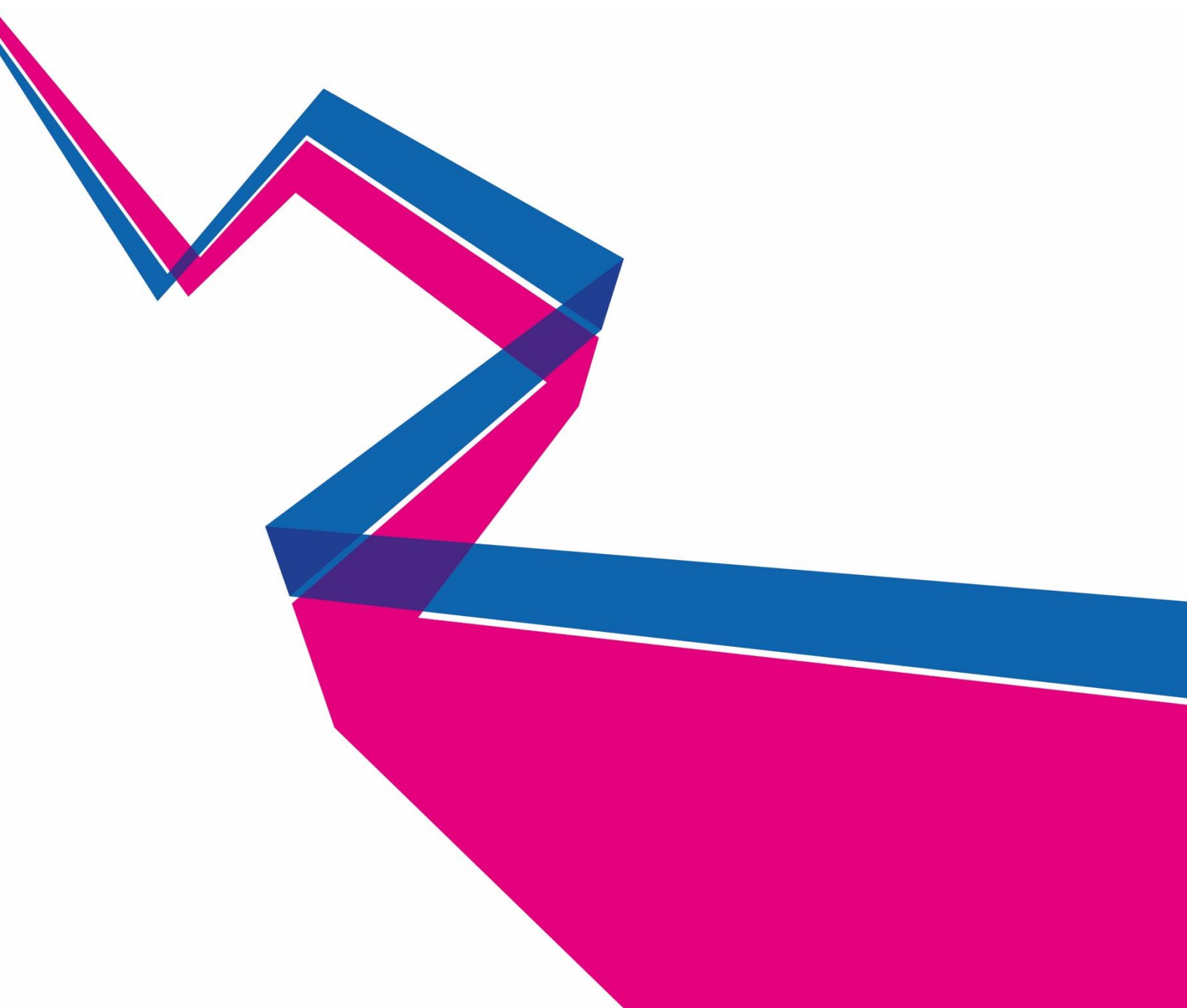




Pressemappe

Infopaket

„Mit dem Fahrrad den Frühling genießen“





Frühlingszeit ist Fahrradzeit

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit den ersten warmen Tagen kommt nach dem Winter auch die Lust aufs Fahrradfahren zurück. Die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr und Infrastruktur Baden-Württemberg will die Freude und Selbstverständlichkeit am alltäglichen Radfahren fördern. Sie vermittelt den Bürgerinnen und Bürgern die Vorteile des Fahrradfahrens und möchte so zur Veränderung des Mobilitätsverhaltens beitragen. Damit soll der Anteil des Radverkehrs am Gesamtverkehr im Land langfristig gesteigert werden – ein wichtiger Schritt für Baden-Württemberg auf dem Weg zu einer Pionierregion für nachhaltige Mobilität.

Wir haben für Sie ein Informationspaket rund ums Radfahren im Frühjahr zusammengestellt und freuen uns über Ihr Interesse und eine Veröffentlichung. Bei Rückfragen oder weiteren Informationswünschen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Im Folgenden finden Sie Presseinformationen zu den Themen:

- **Fit im Frühling – Gesund unterwegs mit dem Fahrrad**
- **Fahrradkauf leicht gemacht – So findet jeder das richtige Rad**
- **Reif für die Radelzeit – So wird Ihr Fahrrad fit für den Frühling**
- **Radeln mit Kindern – Richtig befördert, sicher unterwegs**

Außerdem haben wir einige Informationen über die Initiative RadKULTUR für Sie beigefügt.

Kontakt Ministerium:

Julia Pieper
Stellv. Pressesprecherin
Ministerium für Verkehr und Infrastruktur
presse@mvi.bwl.de
0711 2 31 58 42

Pressekontakt Initiative RadKULTUR:

IFOK GmbH
Inga Stern
inga.stern@ifok.de
030 536077 76



Presseinformation im Namen des Ministeriums für Verkehr und Infrastruktur

Radverkehrsförderung Baden-Württemberg

Fit im Frühling – Gesund unterwegs mit dem Fahrrad

Stuttgart, im April 2016 | Wer mit dem Fahrrad fährt, schont nicht nur das Klima, sondern tut vor allem etwas für die eigene Gesundheit. Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit und beugt Erkrankungen vor. Warum es sich für die Gesundheit lohnt, im Frühling mit dem Fahrrad durchzustarten und was es dabei zu beachten gibt.

Ob mit dem Rad zur Schule, ins Büro, zum Einkaufen oder die Runde nach Feierabend – regelmäßige körperliche Bewegung hält fit und lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Die Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg zeigt, wie sich Radfahren gesundheitlich auszahlt und auf was man dabei achten sollte.

Radfahren hält den Körper fit

Wer regelmäßig Fahrrad fährt, stärkt das Herz-Kreislauf-System und senkt das Risiko von Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck. Das Risiko eines Herzinfarkts kann durch 30 Minuten tägliches Radfahren schon um mehr als 25 Prozent gesenkt werden. Zudem wird in moderatem Fahrtempo die Lunge gleichmäßig mit Sauerstoff gefüllt, so dass die Atemmuskulatur gekräftigt und die Belüftung der Lunge verbessert wird. Radfahren stärkt dadurch das Immunsystem und schützt vor Erkältungen und Infekten.

Fahrradfahren als Bewegungsausgleich

Immer mehr Zeit verbringen wir heute sitzend am Computer. So bewegt sich beispielsweise nur ein Viertel aller Jugendlichen im Alltag, wie von Gesundheitsexperten empfohlen, mehr als eine Stunde am Tag. Nach dem Unterricht in der Schule, den Kursen an der Hochschule oder

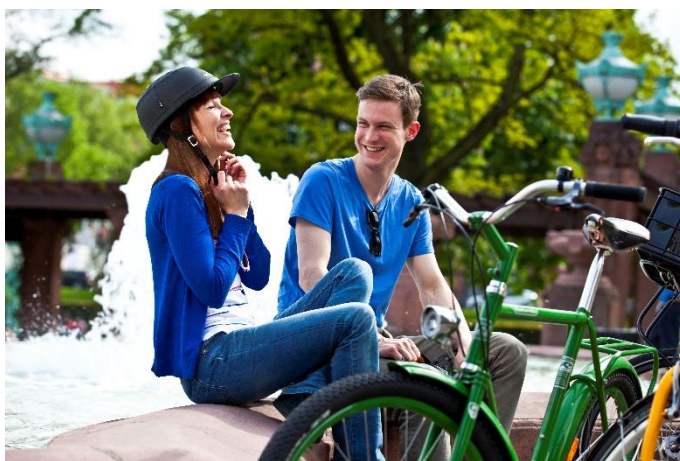


der Arbeitszeit im Betrieb wird auch die Freizeit zum großen Teil sitzend verbracht. Fahrradfahren ist deshalb ein idealer Bewegungsausgleich im Alltag, der den Fettstoffwechsel ankurbelt und Übergewicht vorbeugt. Bei leichtem Radfahren verbrennt der Körper etwa vier bis fünf Kalorien pro Minute, wobei er bei kurzen Strecken zuerst die Kohlenhydratreserven verbraucht. Nach einer Fahrt von 45 bis 60 Minuten greift der Körper darüber hinaus die Fettreserven an. Wer also im Frühjahr an der Strandfigur arbeitet, sollte so oft wie möglich auch längere Strecken mit dem Rad zurücklegen. Fahrradfahren ist aber nicht nur ein praktisches, tägliches Ausdauertraining. Es stärkt auch die Muskulatur im gesamten Körper und hilft, zum Beispiel Rückenschmerzen vorzubeugen. Beim Treten in die Pedale wird nicht nur die Beinmuskulatur beansprucht, sondern werden auch die Rumpf- und Bauchmuskulatur sowie Rücken-, Arm- und Schultermuskeln gekräftigt. Im Vergleich zu anderen Ausdauersportarten wie etwa Joggen werden Knie, Hüfte und Sprunggelenke dabei schonend belastet. Regelmäßige Bewegung hat darüber hinaus einen positiven Effekt für das psychische Wohlbefinden. Eine Fahrt mit dem Rad hilft, den Kopf frei zu bekommen, Stress abzubauen und zu entspannen. Zugleich fördert Fahrradfahren die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.

Tipps für gesundes Radfahren

Um die positiven Effekte für die Gesundheit optimal zu nutzen, gilt es, einige praktische Tipps zu beachten. Wichtig ist vor allem, die Sattelhöhe richtig einzustellen, ansonsten kann dies zu Knie- und Rückenschmerzen führen. Die Sattelhöhe passt, wenn man bei gestrecktem Bein mit der Ferse das am tiefsten Punkt stehende Pedal gut erreicht. Tritt man mit dem Fußballen auf das Pedal, sollten die Beine leicht gebeugt und nicht durchgestreckt sein. Auch auf das richtige Fahrrad kommt es an. So muss die Rahmengröße in Relation zur Körpergröße passen, ebenso wie der Abstand zwischen Sattel und Lenker sowie die Höhe des Lenkers. Gerade bei Kindern und Jugendlichen, die sich im Wachstum befinden, ist auf eine regelmäßige Anpassung zu achten. Die optimale Sitzposition variiert zwischen den verschiedenen Fahrradtypen. Auf einem Hollandrad sitzt man zum Beispiel aufrechter als auf einem Mountainbike- oder Trekkingrad. Um gesund und sicher unterwegs zu sein, ist auch die regelmäßige Überprüfung von Bremsen und Licht am Fahrrad zu beachten, sowie das Tragen eines Helms zu empfehlen, der bei einem Sturz vor schweren Verletzungen schützt.

Bildmaterial: Abdruck honorarfrei unter Angabe der unten genannten Bildquelle.



Bildunterschrift: Mit dem Rad gesund im Frühling unterwegs: Radfahren wirkt sich gleich vielfach positiv auf die Gesundheit aus.

Bildquelle: Ben van Skyhawk/© Ministerium für Verkehr und Infrastruktur Baden-Württemberg



Presseinformation im Namen des Ministeriums für Verkehr und Infrastruktur

Radverkehrsförderung Baden-Württemberg

Fahrradkauf leicht gemacht – So findet jeder das richtige Rad

Stuttgart, im April 2016 | Frühlingszeit, Fahrradzeit: Wenn die Tage wärmer und länger werden, ist dies für viele mit der Freude verbunden häufiger aufs Rad zu steigen, um mehr Zeit an der frischen Luft zu verbringen. Dementsprechend werden zu dieser Zeit besonders viele Fahrräder gekauft. Die Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg gibt Tipps, auf was man bei der Auswahl seines neuen Fahrrades achten sollte.

Wer mit einem neuen Fahrrad liebäugelt, sollte sich am besten im Fachhandel informieren und vorab überlegen, wo und für welche Gelegenheit das Rad hauptsächlich genutzt werden soll. Unterschiedliche Einsatzgebiete schließen sich nicht unbedingt gegenseitig aus, aber warum sollte man nicht die Stärken der unterschiedlichen Fahrradtypen nutzen?

Jeder Fahrradtyp hat seine Stärken

Für den regelmäßigen Einsatz auf kürzeren Strecken ist ein bequemes City- oder Hollandrad perfekt. Damit lassen sich auch gut Einkäufe transportieren. Ein Trekkingrad ist für den täglichen Weg zur Arbeit wie auch für die Freizeit gleichermaßen geeignet. Mit dem Crossrad haben sowohl sportlichere RadlerInnen als auch PendlerInnen Spaß. Für PendlerInnen, die das Rad oft in Bus und Bahn transportieren, könnte ein Faltrad praktisch sein. Es hat ein geringeres Gewicht als andere Modelle und lässt sich besonders klein verstauen. Wer eher entspannt fahren möchte oder oft über längere Strecken in hügeligem Gelände unterwegs ist, der sollte über ein Pedelec, ein Fahrrad mit elektrischem Antrieb, nachdenken.



Verkehrssicherheit hat Priorität

Am wichtigsten ist die Verkehrssicherheit des Fahrrads. Beim Kauf sollte man immer auf eine dauerhaft funktionstüchtige und gute Ausstattung achten – dabei lohnt sich die Investition von ein paar Euro mehr auf lange Sicht. Zu den wichtigsten Komponenten gehören beispielsweise zwei voneinander unabhängige Bremsen, rutschfeste Pedale und die Beleuchtung. Das Licht sollte beim Alltagsfahrrad fest installiert sein. Seitenläufer-Dynamos sind bei Regen nicht sehr zuverlässig und haben sich überholt – heute gibt es mit Nabendynamos gute, wartungsfreie Lichter. Bei der Frage nach der passenden Schaltung ist es gut zu wissen, dass eine Nabenschaltung im Vergleich zur Kettenschaltung wartungsfrei ist, dafür im hügeligen Gelände jedoch meist nicht so effektiv oder oft wesentlich teurer und schwerer.

Unbedingt Probe fahren

Wer sich für ein Fahrrad entschieden hat, sollte vor dem Kauf unbedingt eine Probefahrt damit machen, um das Fahrverhalten zu testen. Bei der Auswahl der richtigen Größe und dem Einstellen der Sitzposition hilft der Fachhändler. So ist gewährleistet, dass man lange Freude an seinem neuen Fahrrad hat.

Tipp: Wer Geld sparen und sich ein Gebrauchtrad zulegen möchte, sollte es genau auf Herz und Nieren prüfen. Besser die Finger davon lassen sollte man, wenn der Rahmen knackt, die Bremswirkung schlecht ist oder die Räder eine erkennbare Acht haben.

Wer sein Fahrrad kostenlos auf Sicherheitsmängel überprüfen lassen möchte, kann dies bei einem der RadCHECKs der Initiative RadKULTUR tun, die im Laufe des Jahres wieder in ganz Baden-Württemberg stattfinden. Aktuelle Termine und mehr zum Thema Fahrradfahren in Baden-Württemberg gibt es unter www.radkultur-bw.de.



Bildmaterial: Abdruck honorarfrei unter Angabe der unten genannten Bildquelle.



Bildunterschrift: Wer sich ein neues Fahrrad kaufen will, sollte sich vorab informieren und überlegen, welcher Fahrradtyp man ist.

Bildquelle: Ben van Skyhawk/© Ministerium für Verkehr und Infrastruktur Baden-Württemberg



Presseinformation im Namen des Ministeriums für Verkehr und Infrastruktur

Radverkehrsförderung Baden-Württemberg

Reif für die Radelzeit – So wird Ihr Fahrrad fit für den Frühling

Stuttgart, im April 2016 | Der Frühling ist da! Höchste Zeit, das Fahrrad aus dem Keller zu holen. Bevor Sie sich jedoch in den Sattel schwingen, sollten Sie Ihr Fahrrad fit für die erste Ausfahrt machen. Wir geben Ihnen Tipps, mit denen Sie sicher in die neue Saison starten können.

Frühjahrsputz: Mit warmem Wasser, Spülmittel und einem Schwamm kann Schmutz schnell entfernt werden. Für alles, was danach noch haften geblieben ist, gibt es im Einzelhandel spezielle Reinigungssprays zu kaufen, die einfach aufgesprüht und abgewischt werden können.

Kettenpflege: Etwas Gutes gönnen Sie Ihrem Rad, wenn Sie die Kette mit dünnflüssigem Kettenöl beträufeln und die Reste mit einem Lappen abnehmen. Hängt die Kette durch oder springt rasch aus der Führung, sollte ein Fachmann prüfen, ob sie zu ersetzen ist, da sich die Glieder mit der Zeit und dem Gebrauch abnutzen und die richtige Spannung nachlässt.

Bremsencheck: Überprüfen Sie unbedingt die Bremsen Ihres Fahrrads. Die Bremsbeläge müssen ersetzt werden, sobald man die Rillen im Gummi nicht mehr sieht. Auch die Bremszüge sollten bei jeder Jahresinspektion geprüft und gegebenenfalls nachgezogen werden. Hierbei gilt: Im Zweifelsfall macht dies besser der Fachmann.

Lichtblick: Damit Sie auch bei schlechtem Licht immer gut zu sehen sind, prüfen Sie vor dem Losfahren, ob Ihr Fahrrad im Dunkeln gut erkennbar ist. Pflicht sind Frontscheinwerfer,

Frontreflektor, Reflektoren in den Speichen des Vorder- und Hinterrades, Reflektoren vorne und hinten an den Pedalen, Rücklicht und Rückstrahler.

Reifenkunde: Prüfen Sie, ob die Reifen Risse haben, über den Winter porös geworden sind oder sie sich mehr als einen Zentimeter eindrücken lassen. Dann hat der Reifen zu wenig Luft. Das muss nicht an einem Loch liegen, sondern kann vom längeren Herumstehen kommen. Auf den Reifenflanken finden Sie in der Regel einen Hinweis mit dem empfohlenen Luftdruck. Auf befestigten Straßen ist es am besten, die Reifen so stark wie möglich aufzupumpen, da dies das Rollverhalten verbessert und die Pannenanfälligkeit senkt.

Bildmaterial: Abdruck honorarfrei unter Angabe der unten genannten Bildquelle.



Bildunterschrift: Zum Start der Radelsaison sollte das Fahrrad überprüft und fit für den Frühling gemacht werden.

Bildquelle: Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg



Bildunterschrift: Wer sein Fahrrad kostenlos auf Sicherheitsmängel überprüfen lassen möchte, kann dies bei einem der RadCHECKs der Initiative RadKULTUR tun.

Bildquelle: Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg



Presseinformation im Namen des Ministeriums für Verkehr und Infrastruktur

Radverkehrsförderung Baden-Württemberg

Radeln mit Kindern – Richtig befördert, sicher unterwegs

Stuttgart, im April 2016 | Morgens in den Kindergarten, mittags auf den Spielplatz und abends kurz einkaufen – auch mit Kindern sind Fahrräder für viele Strecken äußerst praktisch. Ob Kindersitz, Anhänger, Lastenräder oder Trailerbikes: Die Initiative RadKULTUR zeigt, wie Eltern ihren Nachwuchs sicher und schnell von A nach B bringen.

Um mit Kindern per Fahrrad mobil zu sein, gibt es verschiedene Lösungen. Die bekannteste ist der Kindersitz: Er wird üblicherweise mittels Befestigungsbügel über dem Gepäckträger angebracht und eignet sich für Kinder, die schon selbständig sitzen können. Damit das Kind den Kopf bequem anlehnen kann, sollte auf eine hohe Rückenlehne geachtet werden. Für einen sicheren Sitz sorgt ein Drei-Punkt-Gurt, der Schulter, Brust und Beine gleichermaßen fixiert. Kindersitze haben viele Vorteile: Sie sind relativ leicht, platzsparend und vergleichsweise kostengünstig. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass sie nach DIN EN 14344 zertifiziert sind. Diese Norm stellt sicher, dass Kindersitze den gesetzlichen Anforderungen entsprechen.

Schon für die Jüngsten geeignet: Der Fahrradanhänger

In einem Kinderanhänger lassen sich junge Passagiere vom Babyalter bis zum sechsten Lebensjahr mitnehmen. Er wird mittels Deichsel an das Elternfahrrad gekoppelt. Hochwertige Anhänger verfügen über ein stabiles Gestänge und einen Überrollschutz, weshalb sie große Sicherheit im Straßenverkehr bieten. Idealerweise sollte ein Fahrradanhänger nach der DIN EN 15918 konstruiert und geprüft sein. Diese Norm legt sicherheitstechnischen Anforderungen und die entsprechenden Prüfverfahren für zweispurige Fahrradanhänger und deren Verbindungseinrichtungen fest. Zu erkennen ist dies an einer dauerhaften Kennzeichnung am Anhänger mit der Nummer der Norm (DIN EN 15918). Kinder sollten stets angeschnallt sein



und einen Helm tragen. Säuglinge müssen in einer Babyschale liegen – und Eltern in diesem Fall darauf achten, dass sie langsam, vorausschauend und bevorzugt auf ebenen Strecken fahren.

Für Kind und Kegel: Lastenräder sind wahre Transportwunder

Lastenräder verfügen entweder über eine große Transportkiste vorne (sogenannte Frontlader) oder einen besonders langen Gepäckträger (Hecklader). Bei der Gepäckträgervariante finden bis zu zwei Kinder Platz. Auch in der Transportkiste vorne können zwei Kinder im Alter von bis zu sieben Jahren sitzen – oder beispielsweise Einkäufe und Spielsachen verstaut werden. Aufgrund der Länge und des Gewichts unterscheidet sich das Fahrverhalten eines Lastenrads im Vergleich zum klassischen Fahrrad. Praktisch sind daher Lastenrad-Pedelecs: Hier unterstützt ein Elektromotor das Treten in die Pedale.

Aus zwei mach eins: Trailerbikes und Tandemkupplungen

Mit einem Trailerbike verwandelt sich das Elternfahrrad ganz einfach in ein Familien-Tandem. Das Nachziehrad des Kindes hat kein eigenes Vorderrad, sondern wird mit einer Verbindungsstange am Erwachsenenfahrrad befestigt. Damit können Eltern ihr Kind sicher durch den Verkehr navigieren und das Kind bekommt schon früh ein Gefühl für das eigenständige Fahren. Eine weitere Möglichkeit ist die Befestigung eines normalen Kinderfahrrades per Tandemkupplungssystem. Hier lässt sich das Kinderrad einfach auskoppeln, sodass das Kind bei einer geeigneten Strecke auch selbst fahren kann.

Sicher ist sicher – das ist beim Befördern von (Klein-)Kindern zu beachten:

Straßenverkehrsordnung: Mit Fahrrädern dürfen Kinder nur bis zum vollendeten siebten Lebensjahr befördert werden; die FahrerInnen müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

Stabile, hochwertige und vom TÜV geprüfte Transportlösungen sind die Grundvoraussetzung, um mit Kindern sicher mobil zu sein. Je nach Produkt gelten bestimmte Alters- und Gewichtsgrenzen, deshalb sollten die Herstellerangaben beachtet werden.

Die Sicherheit des Elternfahrrads muss gewährleistet sein: Ein Zweibeinständer sorgt für einen stabilen Stand des Fahrrads, ein tiefer Einstieg ermöglicht stabiles Aufsteigen, die Verkehrssicherheit muss gewährleistet sein (Licht, Reflektoren etc.).

Wichtig ist außerdem, dass Eltern das eigene Fahrverhalten anpassen: Mit dem zusätzlichen Gewicht des Kindes kann sich zum Beispiel der Radius beim Kurvenfahren oder der Bremsweg erhöhen. Am besten testen Familien die favorisierte Beförderung deshalb vor dem Kauf gemeinsam beim Fachhändler oder einer Verleihstation.

Bildmaterial: Abdruck honorarfrei unter Angabe der unten genannten Bildquelle.



Bildunterschrift: In einem Kinderanhänger können schon junge Passagiere vom Babyalter bis zum sechsten Lebensjahr mit auf Radtour.

Bildquelle: Fotolia/© Ministerium für Verkehr und Infrastruktur Baden-Württemberg



Über die Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg

Die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr und Infrastruktur Baden-Württemberg fördert die Freude und Selbstverständlichkeit am alltäglichen Radfahren. Sie vermittelt den Bürgerinnen und Bürgern die Vorteile des Fahrradfahrens und möchte so zur Veränderung des Mobilitätsverhaltens beitragen. Damit soll der Anteil des Radverkehrs am Gesamtverkehr im Land langfristig gesteigert werden – ein wichtiger Schritt für Baden-Württemberg auf dem Weg zu einer Pionierregion für nachhaltige Mobilität.

Im Mittelpunkt der Initiative stehen positive Erlebnisse beim Radfahren: Sei es die Förderung der eigenen Gesundheit und Fitness, die anregende Bewegung an der frischen Luft oder die Möglichkeit flexibel und ohne Stau und Parkplatzsuche im Stadtverkehr mobil zu sein. Ob auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der Freizeit: mit dem Fahrrad bewegt man sich schnell und unkompliziert und ist gleichzeitig gesund und umweltfreundlich unterwegs. Für längere Strecken kann das Rad außerdem einfach mit anderen Verkehrsmitteln wie beispielsweise Bus oder Bahn kombiniert werden.

Die Initiative RadKULTUR lädt Bürgerinnen und Bürger mit zahlreichen attraktiven Veranstaltungen, Mitmach-Aktionen und Service-Angeboten ein, den Spaß und Nutzen des Radfahrens selbst zu erleben: von kostenlosen RadCHECKs über RadKULTUR-Tage mit Informationen und Testmöglichkeiten rund ums Rad bis hin zu Wettbewerben und der Fahrradparty MidnightRIDE. Alle Aktionen werden dabei durch die intensive Einbindung der Medien und der Sozialen Netzwerke weit über den Aktionsort hinaus sichtbar.

Die Initiative wirkt landesweit. Parallel dazu werden RadKULTUR-Kommunen gefördert und bei der Planung und Umsetzung ihrer Kommunikationsmaßnahmen für das Fahrrad vor Ort unterstützt. In diesen Kommunen entfalten die Veranstaltungen und Aktionen eine besonders breite und intensive Sichtbarkeit. Bereits neun RadKULTUR-Kommunen wurden seit dem Start der Initiative gefördert: Mannheim, Tübingen und Lörrach im Jahr 2012, Heidelberg und Filderstadt 2013, Schwäbisch Gmünd und Ludwigsburg 2014 sowie Heilbronn und der Land-



kreis Böblingen im Jahr 2015. Nach dem Förderzeitraum wird die Weiterführung der Aktivitäten in die Hände der Kommunen gelegt, um wiederum neue RadKULTUR-Kommunen einbinden zu können. Alle teilnehmenden Städte, Gemeinden und Landkreise gehören der Arbeitsgemeinschaft Fahrradfreundlicher Kommunen in Baden-Württemberg e. V. (AGFK-BW) an. Ab 2016 reiht sich Kirchheim unter Teck als zehnte Kommune in die Reihe der RadKULTUR-Städte ein.

Darüber hinaus haben Kommunen und weitere Interessierte die Möglichkeit, Angebote der Initiative RadKULTUR zu nutzen und beispielsweise erprobte Aktionen und Maßnahmen selbstständig vor Ort umzusetzen.

Weitere Informationen unter: www.radkultur-bw.de