

# Auf zwei Rädern durch die kalte Jahreszeit

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) gibt Tipps fürs Radfahren im Winter

**OSTPRIGNITZ-RUPPIN.** Das Radfahren im Winter ist gesund für Körper und Geist und kann Spaß machen. Der ADFC gibt hier ein paar Tipps, wie man trotz Glätte, ungeräumter Radwege, eisiger Temperaturen und schlechter Sichtverhältnisse mit dem Rad gut durch die kalten Monate kommt.

ADFC-Technikexperte René Filipek sagt: „Radfahren hat immer Saison, auch im Winter. Und wenn man ein paar Dinge beachtet, macht es sogar richtig Spaß! Die Bewegung an der frischen Luft mobilisiert Körper und Geist – und gut fürs Klima ist das Winterradeln auch.“

LICHT IST PFLICHT

Im Winterhalbjahr muss man selbst gut sehen und von anderen gut gesehen werden. Am besten ist eine wartungsarme Lichtanlage mit LED-Leuchten und Nabendynamo – der liefert konstant und zuverlässig Energie für Rückleuchte und Frontscheinwerfer. Wer batteriebetriebene Leuchten nutzt, sollte auf ausreichend geladene Akkus achten. Filipek: „Die Scheinwerfer am besten schon bei Zwieliht einschalten – oder gleich immer anlassen. Aber Achtung, bei Kälte geht den Akkus schneller die Puste aus. Deshalb sollte man im Winter öfter nachladen und vor jeder Fahrt den Akkustand checken.“

Reflektoren am Fahrrad erhöhen die Sichtbarkeit und sind gesetzlich vorgeschrieben. Wer dazu noch helle Kleidung wählt oder gut sichtbare reflektierende Elemente am Körper trägt, ist gut gerüstet für die dunkle Jahreszeit. Empfehlenswert sind etwa Reflektorbänder an den Fußgelenken, weil das auffällige gleichmäßige Bewegungsmuster von Autofahrenden schnell erkannt wird.

FAHRWEISE ANPASSEN

Straßen und Radwege können im Winter glatt sein, frühe Dunkelheit erschwert die Sicht. Radfahrerinnen und Radfahrer sollten entsprechend vorsichtig fahren, mit ausreichend Abstand nach vorne, angepasster Geschwindigkeit und Bremsbereitschaft. René Filipek rät: „Vor allem im Winter gilt: Am besten die Hinterradbremse benutzen. Wenn das Vorderrad blockiert oder wegrutscht, ist ein Sturz so gut wie sicher.“

Bei Glätte sollte man keine engen Kurven fahren, schon vor der Kurve bremsen und dann möglichst kontrolliert weiterrollen, ohne zu treten. Zusatztipp: Wer etwas Luft aus den Reifen lässt und nur mit dem Mindestdruck fährt, hat mehr Auflagefläche und damit auch mehr Grip auf der Straße.

DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG

Beim Radfahren im Winter gilt für die Kleidungswahl das Zwiebelprinzip mit mehreren atmungsaktiven Lagen. So kann man sich schnell auf Temperaturschwankungen und das eigene Kälteempfinden einstellen und eine Schicht ablegen oder hinzufügen.

Die äußere Schicht sollte winddicht sein, um vor kaltem Fahrtwind zu schützen. Regenjacken, -hosen und Schuhüberzieher schützen Beine und Füße vor Nässe, wasserdichte Fingerhandschuhe halten die Hände warm. Mützen schützen den Kopf vorm Auskühlen – unter dem Helm sollte man nur eine dünne Mütze tragen, der Helm muss fest sitzen und darf nicht verrutschen.

Verschleißteile am Fahrrad sollten im Winter gepflegt und vor Kälte geschützt werden. Also: Schmutz und Streusalz regelmäßig mit einem feuchten

Tuch abwischen, die Kette reinigen und ölen, das Rad überdacht abstellen oder unter einer Plane. Bremsbeläge und Reifen auf guten Zustand checken. Winterreifen geben mehr Halt auf glattem Untergrund, für Fahrten auf Eis gibt es spezielle Spike-Reifen.

AKKUS SCHONEN, SCHLOSS ENTEISEN

Batterien und Akkus für Licht oder Pedelec-Antrieb sollte man nicht länger als nötig am Rad lassen, sondern lieber mit ins Warme nehmen. Für Pedelec-Akkus gibt es Neoprenüberzüge, die sie vor der Kälte schützen und ihre Ausdauer verlängern. Bei eingefrorenen Schlössern rät René Filipek zu Enteisungsspray.

„Zur Not tut es auch ein Feuerzeug, mit dem man den Schlüssel aufwärmt, bevor man ihn ins Schloss steckt. Das kann festgefrorenen Schlössern auf die Sprünge helfen. Dann muss die Feuchtigkeit raus, damit es nicht direkt wieder einfriert – dafür kann man das geöffnete Schloss auf die warme Heizung legen.“

RADWEG ODER STRASSE?

Übrigens: Kommunen sind per Gesetz dazu verpflichtet, wichtige Radwege zügig von Laub, Schnee und Eis zu befreien. In der Praxis kommen viele ihrer Räumungspflicht aber nicht nach.

Wenn ein benutzungspflichtiger Radweg (blaues Schild mit weißem Fahrrad) unbefahrbar ist, dürfen Radfahrerinnen und Radfahrer auf die Fahrbahn ausweichen. WS

**Geräumte Radwege erleichtern das Radfahren auch im Winter.**  
Foto: Güven Purlut/Visum



## Dubai mit Abu Dhabi

Dubai - Burj Khalifa - Wüstensafari - Abu Dhabi - Scheich-Zayid-Moschee - Präsidentenpalast Qasr Al Watan - Emirates Palace

Wüstensafari mit BBQ inkl.!

Achtung! Frühbucherpreise bis zum 15.12.24!

## Georgien

Tbilisi - Weinregion Kakhetien - Gergeti-Kirche - Höhlenstadt Uplistsikhe - Gelati-Klosterakademie - Kutaisi - Martvili-Schluchten - Batumi

Ausflug Gveleti-Wasserfälle und Gergeti-Kirche mit Geländewagen, inkl. Picknick

MAZ LESERREISEN

Dubai zählt heute zu den beliebtesten Metropolen der Welt. Mit einer malerischen Küste, einer atemberaubenden Wüstenlandschaft und einem pulsierenden Stadtleben warten hier jede Menge unvergessliche Eindrücke auf Sie.!

Inklusive

Flug Berlin - Dubai - Berlin mit renommierter Airline / Flughafen- und Sicherheitsgebühren, Luftverkehrsabgabe / Transfers und Ausflüge in landestypischen Reisebussen / 4 Ü/F im 4-Sterne-Stadthotel in Dubai / 2 Ü/F im 5-Sterne-Luxushotel Dukes The Palm auf der Palm Jumeirah

Eingeschlossene Highlights

abendliche Dhau-Kreuzfahrt mit Abendessen / Stadtrundfahrt modernes Dubai, inkl. Aufahrt Burj Khalifa / Wüstensafari mit Jeep, inkl. BBQ-Abendessen / Ausflug Abu Dhabi mit Stadtrundfahrt / Besuch der Scheich-Zayid-Moschee, des Präsidentenpalastes, der Formel-1-Rennstrecke / Stadtrundfahrt traditionelles Dubai / Besuch der Jumeirah Moschee / deutschsprachiger Reiseleiter vor Ort / PTI-Reisebegleitung

Preise pro Person in Euro

Doppelzimmer: ab 1.699,-\*  
\* inkl. Frühbucherrabatt von 100 € p.P. bei Buchung bis 15.12.24

Reisetermine (8 Tage)

14.03.2025 – 21.03.2025  
30.10.2025 – 06.11.2025  
20.11.2025 – 27.11.2025

Genießen Sie die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen! Die Landschaft Georgiens reicht von majestätischen Bergen im Kaukasus bis hin zu sanften Weinbergen in Kakhetien - unberührte Natur mit malerischen Tälern und klaren Flüssen.

Inklusive

Flüge Berlin - Tbilisi und Batumi - Berlin / Transfers Flughafen - Hotel und zurück / Flughafen- und Sicherheitsgebühren, Luftverkehrsabgabe / Fahrt in klimatisierten, landestypischen Reisebussen / 10 Ü/F lt. Programm / 6x Abendessen als Menü in lokalen Restaurants

Eingeschlossene Highlights

Altstadtrundgang Tbilisi mit Seilbahn / Weinregion Kakhetien mit Signaghi, Weinprobe / Monuments „Chroniken von Georgien“ / Gveleti-Wasserfälle & Gergeti-Kirche mit Geländewagen mit Picknick / Höhlenstadt Uplistsikhe mit Mittagessen bei einheimischen Gastgebern / Besuch Gelati-Klosterakademie / Spaziergang Kutaisi / Martvili-Schluchten mit Bootstour / alle notwendigen Eintrittsgelder / PTI-Reisebegleitung / PTI-Reiseleitung in Georgien u.v.m.

Preise pro Person in Euro

Doppelzimmer: ab 2.173,-\*  
\* inkl. Frühbucherrabatt von 70 € p.P. bei Buchung bis 15.12.24

Reisetermin (11 Tage): 16.05.2025 – 26.05.2025

Wunschleistungen pro Person in Euro  
Einzelzimmer: + 475,-  
Botanischer Garten in Batumi: 15,-



Veranstalter: Kreuzfahrtwelten GmbH | Geschäftsführer: Kai Otto | HRB 15935 | Neu Roggentiner Str. 3 | 18184 Roggentin/Rostock in Zusammenarbeit mit PTI Panoramica Touristik International GmbH | Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf



Ihre MAZ-Leserreisen – persönliche Beratung & Buchung:  
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)  
🌐 maz.pti.de

