

Wolfgang Zengerling

# Praxiswissen

FÜR

# ALLTAGSRADLER



pietsch

<b>Prolog: Radfahren macht jeden Tag Spaß!</b>	5
<b>1. Basiswissen für Alltagsradler</b>	7
1.1 Was wollen Alltagsradler?	8
1.2 Das perfekte Alltagsrad	9
1.3 Ordentlich Druck machen! – Schützen Sie sich vor Plattfüßen	10
1.4 Die richtige Strecke	12
1.5 Diebstahlschutz	23
1.6 Geeignete Abstellplätze	31
1.7 Tipps für Einsteiger	35
<b>2. Radlers Kofferraum – Fahrradtaschen</b>	36
2.1 Auswahlkriterien	36
2.2 Anwendungsbereiche	39
<b>3. Das Drumherum – Fahrradbekleidung</b>	47
3.1 Bekleidungs-Einmaleins für Alltagsradler	47
3.2 Regenbekleidung für Alltagsradler	49
3.3 Accessoires – Praktische Helferlein	57
3.4 Allzweckwaffe für Alltagsradler – Die Bike-Weste	59
3.5 Harte Schale, weicher Kern – Fahrradhelme	60
3.6 Nicht nur für Brillenschlangen – Die Fahrradbrille	64
3.7 Radeln in jeder Jahreszeit	65
3.8 Mission possible – Radeln in Bürobekleidung	70



<b>4. Kleine Technikkunde für Alltagsradler</b>	<b>74</b>
4.1 Werkzeug	74
4.2 Do it yourself! Einfache Wartungsarbeiten	79
<b>5. Richtig radeln – Ergonomie und Fahrtechnik</b>	<b>89</b>
5.1 Effizient und entspannt radeln	89
5.2 Die richtige Fahrtechnik	100
5.3 Darüber spricht man nicht – Radler-»Wehwechen«	110
<b>6. Recht für Radler</b>	<b>113</b>
6.1 Sicher ans Ziel – Richtiges Verhalten im Straßenverkehr	113
6.2 Gute Radler – Böse Radler: Rechtliche Aspekte des Fahrradfahrens	119
6.3 Unfälle	123
<b>7. Fahrräder und Komponenten</b>	<b>126</b>
7.1 Typ-Beratung für Alltagsradler	126
7.2 Alltagstaugliche Komponenten	132
7.3 Anhänger, Kindersitze und Trailerbikes	144
7.4 Tipps für den Fahrradkauf	147
<b>8. Theorie für Alltagsradler – Hintergrundwissen</b>	<b>150</b>
8.1 Radfahren und Gesundheit	150
8.2 Umweltschutz durch Fahrradfahren	152
8.3 Organisationen für Alltagsradler	153
8.4 Urlaub für Alltagsradler – Radreisen	154
<b>9. Stichwortverzeichnis</b>	<b>155</b>

