

# RADFAHREN

Rauf aufs Rad! Möchtest du mit dem Mountainbike durch den Wald brausen, mit einem Hollandrad gemütlich über einen Feldweg radeln oder mit deinem Citybike eine Stadt erkunden? Radfahren kannst du an vielen Orten, ob allein, mit Freundinnen und Freunden oder mit deiner Familie. Du kannst eine Radtour auch mit anderen Abenteuern verbinden: Fahr doch zum Beispiel mit dem Fahrrad zu einem Zeltplatz, an einen Badesee oder in den Park zum Slacklinen.

Auf das richtige Fahrrad kommt es an: Für Städte eignen sich Alltagsräder und alle Räder mit Licht und Klingel. Rennräder sind perfekt für schnelle Abenteuer auf asphaltierten Straßen. Und Mountainbikes sind die beste Wahl für unebene oder steinige Wege abseits von Straßen.

## SICHERHEIT BEIM RADFAHREN

Trage immer einen Helm und bunte, helle Kleidung, damit Menschen in Autos und auf anderen Fahrrädern dich gut sehen können. Damit dein Helm deinen Kopf richtig schützt, muss er gut passen und fest sitzen.

Zwischen Helm und Augenbrauen sollten zwei Finger passen.

Schließe den Verschluss unter deinem Kinn.

Dein Sattel ist richtig eingestellt, wenn du den Boden sicher mit den Zehen berühren kannst.



## DIE WICHTIGSTEN TEILE EINES FAHRRADS



### Warum kipst du beim Radfahren nicht um?

Wenn die Räder sich drehen, kommt es zu einer sogenannten Kreiselwirkung. Diese führt dazu, dass die Räder sich immer weiter in dieselbe Richtung bewegen wollen. So stabilisiert sich dein Fahrrad selbst. Außer du stoppst, ohne die Füße auf den Boden zu stellen.

