

**Richtig Rad fahren**



**StoDt+Wien**



**Rad fahren  
findet  
Stadt**





# ZUM START

*Auf den Sattel, fertig, los!*

## VOM (SPORTLICHEN) GLÜCK AUF ZWEI RÄDERN ...

Ob als Freizeitsport oder als umweltfreundliche und gesundheitsfördernde Fortbewegung im Alltag: Rad fahren ist schön – und es macht frei und glücklich! Wer sich regelmäßig aufs Fahrrad schwingt, weiß, dass sich die Stimmung zwischen Aufsteigen und Absteigen merklich verbessert. Dass Biken zusätzlich zu den gesündesten Sportarten überhaupt gehört, steht ohnehin außer Streit. Fahrrad begeisterte WienerInnen haben es außerdem richtig gut. Denn in und rund um Wien gibt es jede Menge herrlicher Routen für den Radsport. Ob flache Touren mit dem Trekking-Bike oder sportliche Herausforderungen am Mountain-Bike: Nichtzuletzt dank Donau und Wienerwald kommen in der Bundeshauptstadt alle Fahrrad-Fans auf ihre Kosten.

Auch im normalen Wiener Stadtverkehr haben sich RadlerInnen mittlerweile mehr Platz und Akzeptanz erkämpft. Darum: Wer ein Fahrrad im Keller hat, hole es ans Licht. Wer noch keines hat, sei gewiss, dass ein Bike eine Investition ist, die sich lohnt – für den Geist wie für den Körper. Jede Menge Wissenswertes zum Thema Radsport, Tipps, Anregungen, Adressen und Routen finden Sie in dieser Broschüre. Auf dass auch Sie bald glücklich in die Pedale treten!

# BEWEGUNG FINDET STADT

*Werde Teil der größten  
Bewegungscommunity Wiens*

**Wien bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten, die sich Dank der Initiative „Bewegung findet Stadt“ einfach und unkompliziert entdecken und ausprobieren lassen.**

## GÜNSTIG UND MACHBAR

Die Initiative „Bewegung findet Stadt“ möchte mehr Bewegung in den Alltag der Wienerinnen und Wiener bringen und das verbunden mit viel Spaß sowie tollen Aktionen und Gewinnspielen, um den Einstieg, Umstieg oder die Vertiefung in den passenden Sport so einfach wie möglich zu gestalten.

Ob Tennis, Laufen, Basketball, Rad fahren, Schwimmen oder Trendsport – auf Jung und Alt, Könner und Anfänger, Singles, Paare und Gruppen

warten attraktive Bewegungsmöglichkeiten für alle Ansprüche, Levels und Geschmäcker.

## JEDE MENGE VORTEILE

Dank der Partnerschaft mit dem CLUB WIEN winken viele Vorteile für Mitglieder wie z.B. Tickets, Startplätze und Ermäßigungen sowie tolle Gewinnspiele.  
**Jetzt gilt's – Mitmachen und Spaß haben!**

## AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Wer gut informiert ist, hat immer die Nase vorne:

[www.club.wien.at/bewegungfindetstadt](http://www.club.wien.at/bewegungfindetstadt)

[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at) oder

[www.facebook.com/club.wien.at](https://www.facebook.com/club.wien.at)

- **Jeden Monat mindestens ein Sportevent mit Teilnahmemöglichkeit**
- **Größtenteils kostenlos oder sehr kostengünstig**
- **Viele Vorteile durch CLUB WIEN-Mitgliedschaft**



<b>LAUTER GUTE GRÜNDE</b> .....	<b>6</b>
<b>MODELLE</b> .....	<b>8</b>
<b>SICHERHEIT</b> .....	<b>10</b>
<b>AUSRÜSTUNG</b> .....	<b>12</b>
<b>TECHNIK</b> .....	<b>14</b>
<b>TRAINING</b> .....	<b>16</b>
<b>RAD FAHREN MIT KINDERN</b> .....	<b>18</b>
<b>SERVICE</b> .....	<b>20</b>
<b>SCHÖNE RAD-ROUTEN</b> .....	<b>22</b>
<b>MOUNTAINBIKEN</b> .....	<b>24</b>
<b>SCHÖNE MOUNTAINBIKE-ROUTEN</b> .....	<b>28</b>
<b>SERVICE</b> .....	<b>30</b>

# IN DIE PEDALE!

*Jede Menge Gründe sprechen dafür ...*

**Rad fahren befreit den Kopf.** Radeln verlangt Ihre ganze Aufmerksamkeit. Sie können nicht über das grübeln, was Sie gerade belastet. Das verhilft zu einer Auszeit von den Sorgen.

**Rad fahren entlastet Herz und Kreislauf.** Fürs Herz wären fünfmal die Woche mindestens 30 Minuten ideal, aber auch schon ein täglicher Weg von 15 Minuten kurbelt den Kreislauf an.

**Rad fahren hilft gegen Diabetes 2.** Denn der Körper verbraucht die Energie, die ihm über Kohlehydrate und Zucker zugeführt werden. Wer sich regelmäßig ordentlich bewegt, braucht weniger Insulin. Es gibt sogar Menschen, die brauchen dann gar keines mehr.

**Rad fahren ist gut für den Rücken.** Die gleichmäßig kreisenden Beine lockern Becken- und Rückenmuskeln. Allerdings sollte man den Oberkörper nicht mehr als 30 Grad über den Lenker beugen.

**Rad fahren ist gut für die Knie.** Die Gelenkknorpel werden schon nach fünf Minuten Radeln neu mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zugleich schont Rad fahren die Knie vor Stößen, die sie etwa beim Joggen abfangen müssen.

**Rad fahren macht beweglich.** Wir müssen treten, lenken, bremsen, Kurven fahren, Bordsteine rauf oder runter radeln, anhalten, ausweichen. Das alles

schult unsere Aufmerksamkeit, das Reaktionsvermögen und die Koordination. Das ist gut für Körper und Gehirn.

**Rad fahren macht ein gutes Gewissen.** Wer das Fahrrad als Alternative zum Auto im Straßenverkehr benutzt, tut nicht nur seinem Körper, sondern auch der Umwelt einen großen Gefallen.

**Rad fahren macht glücklich.** Nach etwa einer halben Stunde Ausdauersport schütten wir die Glückshormone Endorphine und Serotonin aus. Das wirkt Niedergeschlagenheit und Depressionen entgegen.

**Rad fahren macht schlank.** Der Effekt ist zwar nicht gigantisch, dafür aber nachhaltig. Eine Stunde Radfahren verbraucht rund 400 Kalorien, also in etwa eine Mahlzeit. Wer in normalem Tempo radelt, aktiviert die Fettverbrennung. Zwischendurch für fünf Minuten „Gas geben“ kostet noch mehr Kalorien.

**Rad fahren macht stärker.** Denn nebenbei trainieren wir unsere Beine, auch den häufig wenig benutzten großen Oberschenkelmuskel, aber auch Muskeln im Gesäß und in den Händen. Wer Beinmuskeln aufbauen möchte, fährt am besten in hohen Gängen.

**Rad fahren senkt das Krebsrisiko.** Die Uni Heidelberg hat herausgefunden, dass bei Frauen in den Wechseljahren schon eine halbe bis eine Stunde Rad fahren pro Tag das Brustkrebsrisiko

um ein Drittel senkt. Generell sind wir gesünder, wenn wir uns drei bis fünf Mal pro Woche über eine längere Strecke mit mäßiger Anstrengung bewegen.

**Rad fahren stärkt das Immunsystem.** Sobald Sie sich mit dem Rad auf den Weg machen, erwachen die Abwehrkräfte und machen Jagd auf Viren und Bakterien.

**Rad fahren trainiert die Atemwege.** Einmal am Tag ein bisschen außer Atem kommen, ist gut. Beim Rad fahren atmen wir auch dann tiefer, wenn wir uns nicht sonderlich anstrengen. Die Lunge bekommt Sauerstoff, die Atemmuskulatur arbeitet. Das schützt vor Erkältungen und kann sogar Asthma mildern.



# GUTER RAT FÜRS RICHTIGE RAD

*Welcher Typ passt zu Ihnen?*

**Wer sich ein Fahrrad zulegen will, wird staunen, wie groß die Vielfalt an Bikes heutzutage ist.**

Viele Bezeichnungen erwecken den Eindruck, dass ein bestimmter Fahrradtyp nur für einen bestimmten Einsatzzweck geeignet sei. Das ist aber nur in wenigen Ausnahmen der Fall, wie beispielsweise beim Rennrad, das wirklich nur sportlicher Betätigung vorbehalten sein sollte. Ansonsten sind die meisten Fahrradtypen Multitalente. Denn ein Trekkingrad ist auch für Einkaufstouren und ein City Bike auch für kleinere Radtouren geeignet. Wir bieten Ihnen eine kompakte Übersicht über die wichtigsten Modelle. Sie sollten sich aber zusätzlich im Fachgeschäft beraten lassen, ganz besonders, wenn Sie EinsteigerIn sind.

## DAS TOURENRAD

Ein Tourenrad (auch Citybike) ist mehr auf bequeme Alltagstauglichkeit als auf Sportlichkeit ausgelegt. Es ist das klassische Stadtrad, komfortabel bis gemütlich, mit allem ausgestattet, was man im Straßenverkehr braucht: Lichtanlage, Gepäckträger, geschlossenem Kettenkasten, Schutzblech, häufig

auch mit Einkaufskorb. Es ist vergleichsweise schwer, wenig geländetauglich und garantiert eine aufrechte Sitzposition. Da es kein Oberrohr hat, ist es auch für Kleid- und Rockträgerinnen gut geeignet. Ein Tourenrad ist kein Reiserad.

## DAS TREKKINGBIKE

Ein Trekkingrad (auch Trekkingbike oder All Terrain Bike) ist auch für leichtes Gelände (Schotter, Waldwege) ausgelegt. Trekkingräder haben die Rahmengeometrie des Rennrads, sind jedoch mit Schutzblechen, Gepäckträgern und Lichtanlagen ausgestattet, so dass sie auch die von der Straßenverkehrsordnung (StVO) geforderten Komponenten enthalten. Die Bereifung ist breiter als bei einem Rennrad, jedoch schmaler als bei einem Tourenrad. Somit ist es gut für längere Fahrradtouren oder kleinere Radreisen geeignet.

## DAS MOUNTAINBIKE

Über Stock und über Stein geht es mit dem Mountainbike. Es ist für den Einsatz abseits befestigter Straßen ausgerichtet. Als sportlicher Begleiter im Gelände

## VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Wer sich nicht nur überlegt, welches Rad er kauft, sondern auch, wann er es kauft, kann sich einige Euro ersparen. Denn auch Fahrräder haben Saison. Im Frühjahr und Sommer sind deutlich mehr RadlerInnen unterwegs als im Spätherbst und Winter. Saisonbeginn ist im März, wenn die Temperaturen steigen, Saisonende ist meist Ende Oktober. Das ist die beste Zeit für den Radkauf. Erstens haben die VerkäuferInnen im Fachgeschäft mehr Zeit, Sie zu beraten, zweitens gibt es oft richtig gute Preise. Vorjahresmodelle werden günstig abverkauft, um in den Lagern Platz für neue Modelle zu schaffen.

hat das Mountainbike einen leichten Rahmen (Alu, Carbon oder Titan) mit entsprechender Ergonomie, Federung und robusten Reifen (26 Zoll). Wie das Rennrad ist es eher ein Sportgerät als ein Verkehrsmittel. Deshalb verfügt es zumeist nicht über die in der StVO geforderten Komponenten wie Beleuchtung, Klingel oder Rückstrahler (Nachrüstung möglich).

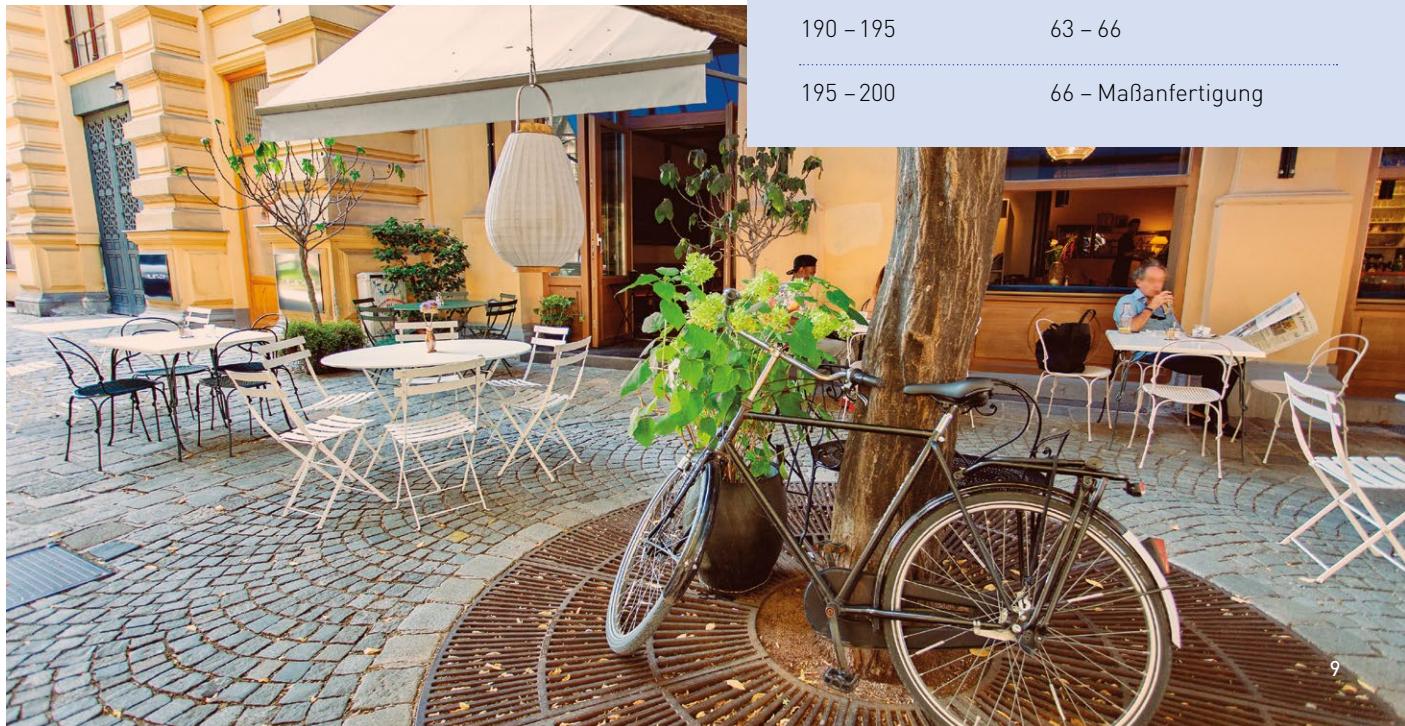
## DAS RENNRAD

Kilometerlang auf asphaltierten Strecken, bergauf und bergab, jede Kurve zuverlässig mit Tempo nehmen – dafür benötigen Sie Rad und Reifen mit wenig Rollwiderstand. Genau das bietet ein Rennrad. Es zeichnet sich durch eine leichte Bauweise und die Reduktion auf die zum Fahren erforderlichen Teile aus, enthält also keine Gepäckträger, Schutzbleche, Licht, etc.

## DIE RICHTIGE RAHMENGRÖSSE

Die passende Rahmengröße für ein Trekking- bzw. Tourenrad ermittelt man, indem man die Schritthöhe mit dem Faktor 0,66 multipliziert. Wir geben Ihnen eine grobe Orientierung:

Körpergröße in cm	Rahmenhöhe in cm
155 – 165	47 – 50
165 – 170	50 – 52
170 – 175	52 – 55
175 – 180	55 – 58
180 – 185	58 – 61
185 – 190	61 – 63
190 – 195	63 – 66
195 – 200	66 – Maßanfertigung



# SICHER

*gut ankommen!*

**Wer auf eine ordentliche Ausrüstung setzt und sich an Regeln und Gesetze hält, ist sicherer unterwegs.**

## ACHTUNG BUSSGELDER!

### Erlaubt & Verboten im Straßenverkehr

Grundsätzlich gilt: Halten Sie sich wie beim Autofahren an die allgemeinen Verkehrsregeln! Beachten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit vor allem Vorfahrtsregeln, Stoppschilder und das Rechtsfahrgebot. Darüber hinaus gilt:

#### Verboten

Telefonieren beim Rad fahren

Mitnahme von Personen am Gepäckträger

Rad fahren am Gehsteig

Rad fahren mit mehr als 0,8 Promille

Freihändiges Rad fahren

Rad fahren mit Hund an der Leine

#### Erlaubt

Telefonieren mit Freisprecheinrichtung

Rad fahren mit Kopfhörern

Rad fahren ohne Helm ab dem 12. Lebensjahr

Rad fahren mit bis zu 0,8 Promille

Mit einer Hand fahren

Mitnahme von Hunden am Fahrrad (z.B. im Korb)

## KLUGE KÖPFE TRAGEN HELM

Helme schützen im Falle eines Sturzes vor schweren Schädelverletzungen. Im Extremfall retten sie Leben. Daher ist insbesondere beim Biken in der Stadt und im unwegsamen Gelände das Tragen eines Helmes dringend angeraten. Für Kinder bis zum 12. Lebensjahr gilt die Helmpflicht, und zwar auch für Kinder im Kindersitz, Fahrradanhänger oder Lastenrad.

- **Worauf achten beim Helmkauf?** Ein Helm, der nicht sitzt, verliert seine Schutzfunktion. Er muss – selbst bei nicht geschlossenem Kinnriemen – fest am Kopf sitzen und darf bei Bewegung nicht wackeln. Bewegt er sich, dann passt er nicht! Der Helm sollte in der Mitte der Stirn sitzen, weder höher noch tiefer. Der Kinnriemen darf höchstens eine Fingerbreite Spiel haben. Fahrradhelme, die in der EU auf den Markt kommen, müssen eine strenge Prüfung bestehen. Achten Sie daher auf das Prüfzeichen EN 1078!
- **Lieber eine platte Frisur ...** Belüftungsslitze im Helm dienen dem Klima, sie sorgen für Frischluft. Fliegenschutzgitter zwischen den Schlitzen verhindern das Eindringen von Insekten. Der Helm sollte nicht zu schwer sein. Zuviel Last auf dem Kopf vermiest jede Tour. Wer aus Sorge um seine Frisur auf den Helm verzichten möchte, bedenke: Lieber eine platte Frisur, als eine Schädelfraktur!





## ELLBOGEN- UND KNIESCHONER

Machen hauptsächlich beim sportlichen Mountainbiken Sinn: Denn neben Kopf und Händen sind Ellenbogen und Knie die Körperteile, an denen sich MountainbikerInnen die meisten Verletzungen zufügen. Instinktiv versuchen sich BikerInnen mit dem Knie abzustützen, wenn das Rad seitlich wegrutscht. Dabei kann man sich schnell die Haut abschürfen oder im schlimmsten Fall Knochen und Bänder verletzen.

## HANDSCHUHE

Kein Muss, aber angenehm, vor allem bei längeren Touren: Handschuhe beugen Abschürfungen und Irritationen der Handgelenknerven durch zu langes Aufstützen der Hand vor. Darüber hinaus schützen sie vor lästigen Blasen und sorgen für einen guten Halt am Lenker, auch wenn man schwitzt.

## BELEUCHTUNG

Tagsüber reichen die vorgeschriebenen roten Rück- bzw. weißen Frontstrahler sowie Speichen- bzw. Pedalreflektoren (siehe nebenstehenden Kasten). Bei Nacht gilt für Fahrräder auf allen Straßen Beleuchtungspflicht. Sollte Ihr Bike über keine fix montierte Beleuchtung verfügen, muss es mit mobilen Teilen aufgerüstet werden.

## DAS VERKEHRSSICHERE FAHRRAD

Laut Fahrradverordnung muss ein Fahrrad im Straßenverkehr folgende Ausstattung aufweisen:

- **1 Klingel**
- **2 voneinander unabhängige Bremsen**
- **Vorne:**
  - Weißes oder hellgelbes Vorderlicht (ruhend, nicht blinkend)
  - 1 weißer Rückstrahler
- **Hinten:**
  - Rotes Rücklicht (ruhend oder blinkend)
  - 1 roter Rückstrahler
- **Die Rückstrahler können auch integrierter Bestandteil des Vorder- bzw. Rücklichts sein**
- **Gelbe Reflektoren an den Pedalen**
- **Reflektoren an den Rädern (z.B. Reflektorband, „Katzenaugen“ oder Reflektorstäbchen für die Speichen)**



# BEKLEIDUNG

## & praktische Accessoires



### FUNKTIONELLE BEKLEIDUNG

Atmungsaktive Textilien aus Funktionsfasern gehören zur Standardausrüstung jedes Bikers. Funktionsunterwäsche leitet nicht nur Schweiß ab, sondern hält auch bei niedrigen Temperaturen warm. Windbreaker bieten Schutz vor kaltem Fahrtwind. Für Regen und Nässe gibt es rad-sportgerechte Textilien aus synthetischen Fasern, die die Feuchtigkeit nicht an den Körper lassen.

### BRILLE

Eine Sportbrille schützt gegen Fahrtwind, Insekten und Sonneneinstrahlung.

### TRINKFLASCHE

Durch intensives Schwitzen verliert der Körper besonders viel Flüssigkeit. Eine Trinkflasche sollte daher immer im Gepäck sein.

### PULSUHR

Für alle, die im optimalen Fettverbrennungsbereich trainieren wollen, ist eine Pulsuhr sinnvoll. Der Computer am Handgelenk misst die Herzfrequenz und gibt während des Trainings Auskunft über den individuellen körperlichen Zustand.

### SCHUHE

Spezielle Radschuhe sind häufig Teil eines SPD-Systems, das eine Fixierung des Schuhs an die Pedale ermöglicht. Vorteil: besserer Tritt und höhere Krafteffizienz (siehe auch beistehenden Kasten). GeländefahrerInnen sollten zu wasserfesten Mountainbikeschuhen greifen. Wichtig: Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiheit. Auch das wärmste Innenfutter nützt nichts, wenn der Fuß zu wenig Spielraum hat.

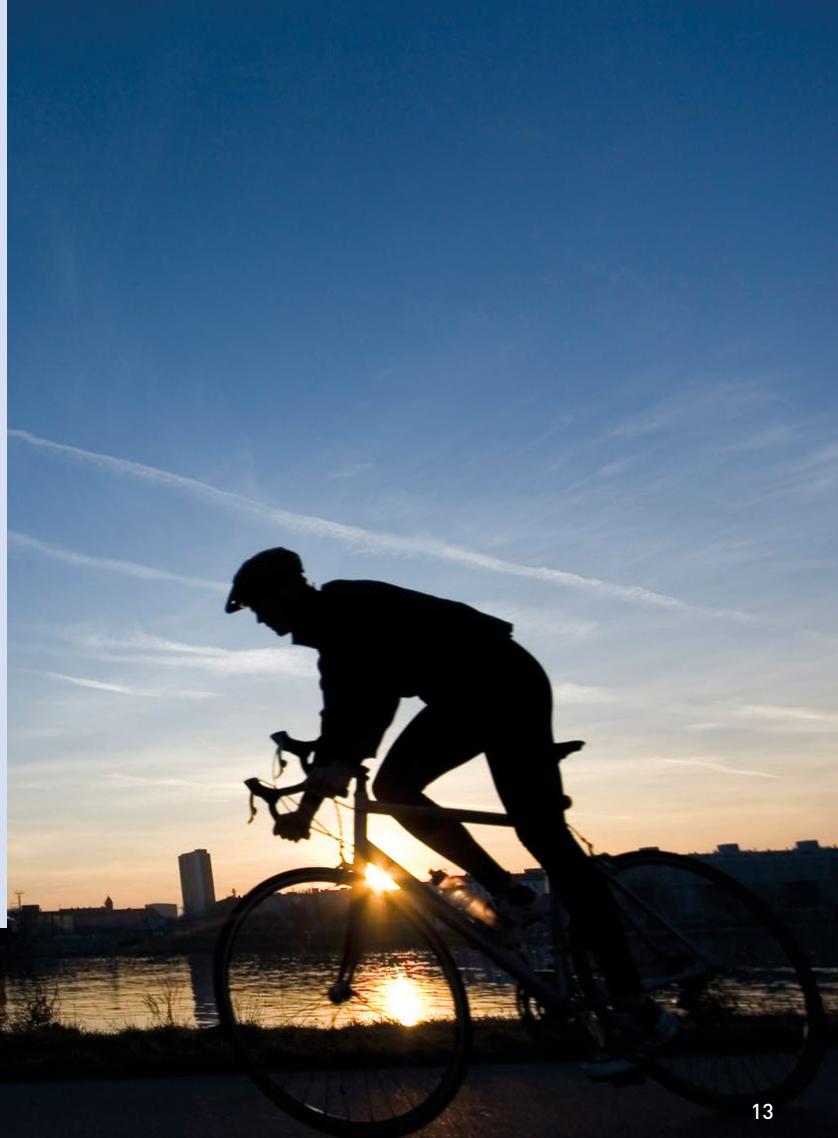
### UNIVERSALWERKZEUG

Klein, praktisch, passt in jede Jackentasche: Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel und Reifenheber sollten Biker für den Fall der Fälle immer dabei haben. Achtung: Abgenutzte Schraubenköpfe sind nur eines von vielen Ärgernissen, die man sich mit Billig-Werkzeug einhandeln kann. Wer etwas mehr investiert, spart auf Dauer Nerven.

## INNOVATIVE PEDALE: MAGNET STATT KLICK

**SPD („Shimano Pedaling Dynamics“)** ist das Klickpedalsystem vom Hersteller Shimano. Mittels „Klicks“ lassen sich die speziellen Fahrrad-Schuhe mit den Pedalen verbinden. Mountainbiken ohne SPD-Klickpedal macht vielen nur halb so viel Spaß. Denn einerseits kommt man bergauf nicht so gut voran (es fehlt die Möglichkeit zu „ziehen“) und andererseits mangelt es beim Runterfahren an Stabilität und Sicherheit. Stürze fallen jedoch bisweilen heftiger aus, wenn man wegen der Klicks nicht von den Pedalen kommt.

Eine Zwischenlösung bieten die Tiroler Erfinder des magnetischen Pedals **Magped**. Der Praxistest des Testmagazins „Konsument“ fiel positiv aus: *„Der Fuß hat mehr Bewegungsfreiheit – was sich auf längere Sicht durchaus positiv auf die Gelenke auswirken kann. Schnelles seitliches Ablösen in heiklen Situationen ist recht einfach und intuitiv möglich. Mit dem Magnetpedal hat man zudem einen schönen, runden Tritt, was insbesondere bei längeren Touren zum Tragen kommt. Ebenfalls positiv: Auf der Unterseite des Pedals gibt's keine Magnetwirkung, somit ist auch ein Fahren gänzlich ohne Fixierung möglich. Beim Runterfahren vom Berg zeigt sich das einzige Manko: Bei Wurzelstrecken fehlt die wirklich sichere Fixierung. Summa summarum ist das Pedal aber eine gelungene Alternative zu SPD-Systemen und durchaus auch für normale (Trekking-)Fahrräder geeignet.“*



# RICHTIG SCHALTEN –

## *Kraft erhalten*

Schalten und Bremsen sind neben dem Treten die wichtigsten Techniken beim Rad fahren.

### IN DIE GÄNGE KOMMEN ...

Die Gangschaltung ist unser Freund und Helfer. In der Ebene ermöglicht sie uns ordentlich zu beschleunigen, in den Bergen lässt sie uns Pässe erobern. Allerdings ist es wichtig zu wissen, wie die Gangschaltung genau funktioniert, um die Kraft der Gänge voll ausnutzen zu können. Hier einige Tipps:

#### ÜBUNG MACHT DIE MEISTERIN – UND EBENSO DEN MEISTER

Wenn Sie mit Ihrer Gangschaltung noch nicht so vertraut sind, üben Sie an einer verkehrssarmen Straße. Bald geht das Schalten wie von selbst!

#### BITTE EINPRÄGEN: VORNE = LINKS, HINTEN = RECHTS

In den Regel schaltet der Schalthebel auf der linken Seite des Lenkers zwischen den Kettenblättern vorne hin und her, der Schalthebel auf der rechten Seite schaltet zwischen den Ritzeln hinten.

#### LINKS FÜRS GROBE, RECHTS FÜRS FEINE

Durch intensives Schwitzen verliert der Körper besonders viel Flüssigkeit. Eine Trinkflasche sollte daher immer im Gepäck sein.

#### KEIN KETTENSCHRÄGLAUF!

Seien Sie kein Schaltmuffel! Vor allem als Neuling neigt man leider dazu, vorne selten das Kettenblatt



zu wechseln. Stattdessen nutzt man das Schaltwerk hinten, um einen angenehmen Gang zu finden. Auf diese Weise schleifen wir aber die Kette im Schräglauf, was die Lebensdauer von Schaltwerk und Kette verringert.

#### NUR KEINE HEKTIK

Es gibt Situationen, in denen das Schalten nicht schnell genug passieren kann. Dann ist die Versuchung groß, so viele Gänge wie möglich in einem Schaltvorgang zu überspringen. Die Folge: Die Kette springt von den Ritzeln. Lassen Sie sich daher Zeit beim Schalten und den Gang erst richtig einrasten, ehe Sie weiterschalten. Zwei oder drei Kurbelumdrehungen reichen im Allgemeinen aus. Mit der Zeit entwickelt man ein Gefühl dafür, wie empfindlich die Schaltung ist, wie schnell die Gänge einrasten und wie zügig man weiterschalten kann.

## REGELMÄSSIG ZUM TECHNIKCHECK

Lassen Sie Bremsen und Gangschaltung regelmäßig von einem Fahrradmechaniker kontrollieren. Abgefahrne Bremsgummis können schwerwiegende Unfälle zur Folge haben. Bewegliche Teile wie Kette, Schaltung und Pedale sollten Sie außerdem regelmäßig ölen (lassen), um eine gute Funktion zu gewährleisten. Falls Sie selbst Hand anlegen, achten Sie darauf, dass kein Öl auf die Bremsscheiben gelangt.



## BREMSMANÖVER: VORNE? HINTEN? ODER ALLE BEIDE?

Jedes Fahrrad muss über zwei voneinander unabhängige Bremsen verfügen, je eine für das Vorder- und das Hinterrad. Sie sind in den allermeisten Fällen mit linker und rechter Hand zu betätigen. (Rücktrittbremsen gelten eher als überholt.)

AnfängerInnen gehen oft auf Nummer sicher und ziehen beide Bremsen gleichzeitig. Aus Angst, über den Lenker zu stürzen, scheuen sie die den alleinigen Einsatz der Vorderradbremse. Diese Angst ist aber unbegründet.

Am schnellsten und sichersten bremst man nämlich mit der Vorderradbremse allein. Beim Bremsen auf trockenem Boden liefert die Vorderradbremse die maximale Bremskraft. Die Hinterradbremse kommt nur dann zum Einsatz, wenn die Bodenhaftung schlecht ist (rutschiger oder unebener Untergrund, am Mountainbike) oder der Vorderreifen keine Luft hat oder das Bremsseil der Vorderradbremse gerissen ist.

# 15 TIPPS

## *für mehr Power im Sattel*

**Ob ehrgeizige Mountainbikerin oder umweltbewusster Stadtradler: Rad fahren ist Sport. Und Sport macht mehr Spaß, wenn man sich durch Training verbessert. Wir haben 15 Trainingstipps zusammengestellt:**

**Leistungstest:** Nur wenn Sie wissen, was in Ihnen steckt, können Sie erkennen, was Sie aus sich herausholen können! Deshalb empfiehlt sich ein Leistungstest zu Beginn des Trainings. Beste Adresse: SportmedizinerIn oder Fitnessstudio.

**Jahresziel:** Nach der realistischen Einschätzung Ihrer Möglichkeiten (auch der zeitlichen Ressourcen) definieren Sie Ihre Ziele für die nächsten 12 Monate. Gehen diese Ziele über gemütliche Ausfahrten hinaus, müssen Sie Ihren Körper darauf vorbereiten.

**Terminplan:** Das Um und Auf, damit ein Training Wirkung zeigt, ist die Regelmäßigkeit. Deshalb müssen geplante Trainingsfahrten auch in Ihrem Terminkalender stehen. Dreimal pro Woche eine Stunde sollten Sie schon im Sattel sitzen, wenn Sie sich verbessern wollen.

**Tagebuch:** Damit verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Radeinheiten und kontrollieren Ihren Trainingsfleiß. Notieren Sie gefahrene Kilometer, Intensität der Belastung und Art des Trainings.

**Eingewöhnung:** Bei den ersten Ausfahrten sollte der Genuss und nicht der Ehrgeiz im Vordergrund stehen. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Der Rat, langsam zu starten, gilt darüber hinaus für jede einzelne Ausfahrt.

Gönnen Sie Ihrem Körper 15 min Einrollen im Flachen bis er auf Betriebstemperatur ist.

**Ausdauer:** Ausdauertraining ist die Basis der Leistungsfähigkeit. Das Gute: Auf dem Rad ist richtiges Ausdauertraining leicht. Die Formel lautet: Lange Fahrzeit bei gleichbleibend niedriger Intensität. In der Praxis sind das 2-stündige Ausfahrten im GA1-Tempo mit 90 bis 100 Kurbelumdrehungen. (GA1= Grundlagenausdauer; Tempo, bei dem Sie sich noch locker unterhalten können.)

**Kraft:** Die holen Sie sich in Power-Workouts, die Sie ein- bis zweimal in das Wochentraining einbauen. Suchen Sie sich dafür eine gleichmäßig ansteigende Straße, die Sie dann mit schwerem Gang und niedriger Trittfrequenz (50 bis 60 Umdrehungen/min.) je nach Fitness 5 bis 15 min lang hochkurbeln. Das Ganze wiederholen Sie zwei- bis viermal, dazwischen jeweils 10 min locker im Flachen ausradeln. Wichtig ist, dass Sie ruhig und gleichmäßig bergauf treten – wenn Oberkörper und Knie zu „pendeln“ beginnen, schalten Sie auf einen leichteren Gang zurück.

**Abwechslung:** Gestalten Sie Ihre Ausfahrten abwechslungsreich. Suchen Sie öfters neue Strecken, bauen Sie auch leichte Hügel ein, fahren Sie zwischendurch ruhig im flotteren Tempo – das tut Körper und Kopf gut.

**Gymnastik:** Um Power auf den Boden zu bringen, braucht man nicht nur stramme Wadeln, sondern auch einen starken Körperkern. Wichtig ist eine kräftige Muskulatur im Lendenwirbelbereich, die bekommen Sie mit gezielter Gymnastik für Rumpf und Rücken oder durch Pilates (2x/Woche).

**Ruhepausen:** Der Körper braucht auch Zeit zum Erholen. Denn nur in der Regenerationsphase wandelt der Körper die gesetzten Trainingsreize in Leistung um. Daher: Auch Ruhetage fix einplanen – zumindest zwei pro Woche sollten es sein. Gymnastik und moderates Bewegen ist auch an „Ruhetagen“ erlaubt.

**PartnerInnen:** Anders als beim Laufen können am Rad auch Schwächere längere Zeit mithalten, obwohl sie schon am letzten Zacken dahinfahren. Das ist jedoch weder der Form noch dem Vergnügen zuträglich. Eine gute Radlerpartie (oder ein Duo) sollte über einige Stunden eine homogene Einheit sein, die sich gegenseitig motiviert, aber nicht „zu Tode hetzt“.

**Gedankendisziplin:** Mentale Schwäche ist der erste Schritt zum Hängenlassen! Daher: positiv denken! Tauschen Sie negative Gedanken gegen positive aus. Denken Sie nicht daran, wie lange Sie noch fahren müssen – freuen Sie sich darüber, was Sie schon geschafft haben. Wenn die Motivation sinkt, setzen Sie sich neue, schnell erreichbare Ziele – etwa die nächste Kreuzung oder Steigung. Jedes erreichte Ziel macht Sie stärker.

**Technik:** Dabei geht es um die ökonomische Art der Kraftübertragung von den Beinen auf die Pedale. Falsche Haltung und falsches Treten führen oft dazu, dass ein Teil der Kraft wirkungslos verpufft. Abhilfe?



Entweder Sie schauen sich von guten RadlerInnen etwas ab oder Sie melden sich bei einem Kurs oder Bikecamp an. Dort lernen Sie den „runden Tritt“ und andere nützliche Techniken.

**Radwechsel:** Einmal Rennrad, immer Rennrad? Das muss nicht sein. Umgekehrt sollten auch eingefleischte MountainbikerInnen einmal die Leichtigkeit eines Rennrades erleben. Unterschiedliche Fahrbedingungen schulen Koordination und Gleichgewicht, es werden auch andere Muskelpartien beansprucht. Man muss sich deshalb nicht gleich ein neues Rad kaufen. Leihen oder tauschen geht auch.

**Treibstoff:** Nicht Ihr Rad, aber Sie selbst brauchen guten „Treibstoff“: Eine ausgewogene, gesunde Ernährung im Alltag, radlergerechte Nahrung vor dem Start (z.B. zwei Stunden vorher keine Ballaststoffe mehr) und Powersnacks (Riegel oder Gel) während der Tour. Nicht vergessen: alle 10 Minuten einen kräftigen Schluck aus der Trinkflasche!

# WORAUF ELTERN

*achten sollten*

**Rad fahren eignet sich als Sport für die ganze Familie. Der Nachwuchs liebt es zumeist, die Welt auf dem Rad zu erkunden. Je früher man Kinder mit dem Fahrrad vertraut macht, desto sicherer sitzen sie später am Sattel.**

## TIPPS ZUM KAUF DES RICHTIGEN FAHRRADS

Von Laufrädern für Kleinkinder über Kinderfahrräder bis hin zu Jugendfahrrädern gibt es für jedes Alter das passende Gerät. Suchen Sie gemeinsam

das ideale Rad aus – Ihr Kind sollte es noch im Fachgeschäft Probe fahren. Gute Qualität verhindert, dass die Fahrfreude durch technische Pannen beeinträchtigt wird. Übrigens: Fahrräder für Kinder verlieren kaum an Wert und können entweder an Geschwister weitergegeben, im Fahrradhandel eingetauscht oder einfach wieder verkauft werden.

### WAS DÜRFEN DIE KLEINEN LAUT GESETZ?

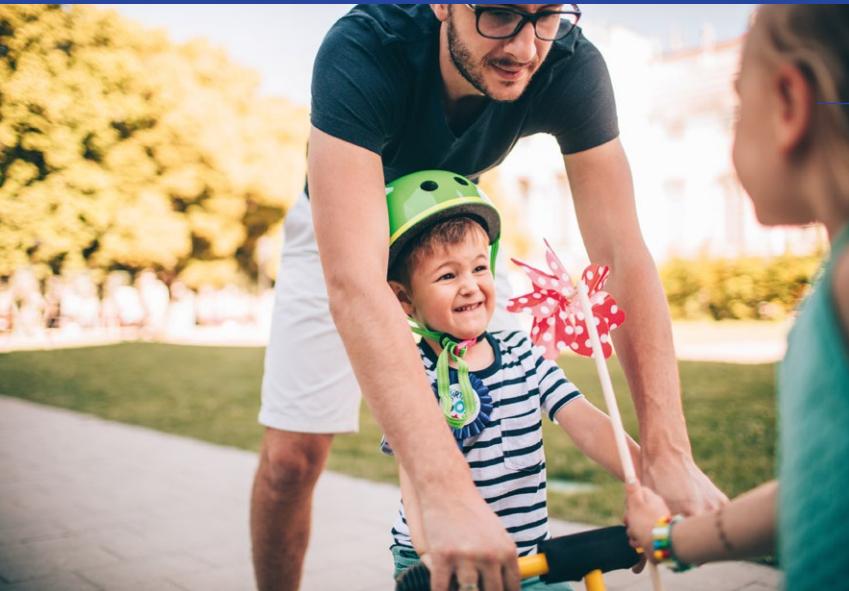
- Kleineren Kindern ist es erlaubt, mit Kinderfahrrädern am Gehsteig zu fahren. In Begleitung dürfen sie auch auf der Straße oder auf dem Radweg unterwegs sein.
- Bis zum achten Lebensjahr darf der Nachwuchs im Kindersitz mitgeführt werden.
- Alleine Radfahren ist erstmals ab neun Jahren möglich. Dafür müssen Kinder die Radprüfung absolvieren, siehe Kasten.
- Ab zwölf Jahren können sie auch ohne Fahrrad ausweis am Straßenverkehr teilnehmen.
- Helmpflicht: Kinder bis zum zwölften Lebensjahr müssen einen Fahrradhelm tragen. Dies gilt auch für Kinder, die im Kindersitz, Fahrradanhänger oder Lastenrad transportiert werden.

### FAHRRADGRÖSSE

Optimale Größe und Höheneinstellung sind wichtig, damit Ihr Kind bequem und sicher fahren kann. Ein zu großes oder kleines Fahrrad erschwert das Treten und beeinträchtigt Fahrvergnügen und Sicherheit. Für die ersten Versuche sollte das Fahrrad einen eher tiefer liegenden Einstieg aufweisen, damit das Auf- und Absteigen nicht zum Problem wird.

### BREMSEN

Vergewissern Sie sich, dass Ihr Kind die Bremse mit den Händen gut erreichen und betätigen kann. Es gibt unterschiedliche Modelle von Bremsen, die meisten Kinderfahrräder haben Felgenbremsen (Cantilever-Bremsen oder V-Brakes). Eine Rücktrittbremse empfiehlt sich vor allem für kleinere Kindern, da sie leichter zu handhaben ist.



## HELM

Ein guter Helm umschließt den Kopf und bedeckt Stirn, Schläfen und Hinterkopf. Die Ohren müssen frei bleiben und der Helm muss gut sitzen, damit er weder in den Nacken noch in die Stirn rutscht. Zwischen Band und Unterkiefer darf nur noch ein Finger Platz haben. Das Band sollte eng am Unterkiefer anliegen, aber nicht einschneiden. Testen Sie, ob Ihr Kind das Kinnband selbst öffnen und schließen kann. Achten Sie darauf, dass die Sicht des Kindes nicht beeinträchtigt wird. Der Helm sollte ein anerkanntes Prüfzeichen haben: TÜV-GS, ANSI, SNELL oder die Europäische Norm EN 1078. Ein Helm mit Lüftungsschlitzen ist im Sommer angenehm luftig, sollte aber mit einem Innennetz ausgestattet sein, damit sich darin keine Insekten verfangen.

**Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und tragen Sie auch selbst einen Helm, wenn Sie mit Ihrem Kind unterwegs sind!**

## RADFAHRPRÜFUNG

Mit der – freiwilligen – Radfahrprüfung erwerben Kinder die nötigen Kompetenzen für den Straßenverkehr. Nach bestandener Prüfung erhalten sie einen Radfahrausweis und dürfen dann schon mit neun Jahren ohne Begleitperson unterwegs sein. Die Radfahrprüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Prüfung erfolgt in der 4. Klasse Volksschule.

**Üben für die Radfahrprüfung:** In den Verkehrsgärten der Polizei können Kinder auf dem Übungsplatz trainieren. Die Verkehrsgärten haben auch während des Sommers geöffnet.

### Adressen:

- Schulverkehrsgarten Praterhauptallee (neben der Liliputbahn), 1020 Wien
- Schulverkehrsgarten Tetmajergasse (Zufahrt über Jedleseer Straße oder Straßenbahnlinie 26 bei Nordbrücke), 1021 Wien

**Theorie üben:** Wer sein Verkehrswissen vor der Fahrradprüfung testen möchte, kann dies unter folgendem Link tun:

**[www.verkehrserziehung.tsn.at/content/fit-für-die-prüfung](http://www.verkehrserziehung.tsn.at/content/fit-für-die-prüfung)**



# GUT

*zu wissen!*



## FAHRRAD WIEN: PARTNER FÜR BIKERINNEN

„Fahrrad Wien“ ist Teil der Mobilitätsagentur Wien und direkter Ansprechpartner für alle Fragen, Anregungen und Anliegen zum Thema Radverkehr in Wien. Fahrrad Wien ist für Bewusstseinsbildung zuständig, ist Bindeglied zwischen Radfahrenden und Verwaltung, entwickelt Projekte, um den Radverkehr in Wien zu steigern, organisiert Veranstaltungen und Aktivitäten und bietet RadlerInnen jede Menge Service (z.B. gratis Rad-Checks, öffentliche Luftpumpen an stark frequentierten Orten) und Infos an. [www.fahrradwien.at](http://www.fahrradwien.at).

## BEREITS EINE INSTITUTION: ARGUS BIKE FESTIVAL

Ein Pflichttermin für passionierte RadfahrerInnen ist das Argus Bike Festival im Frühling: Es findet – bereits seit 1999 (!) – jedes Jahr zu Beginn der Fahrradsaison auf dem Wiener Rathausplatz statt. Geboten werden eine Fahrradmesse mit rund 100 AusstellerInnen, ein Test-Parcours, ein Fahrrad-Flohmarkt, Workshops, Show-Programme (Dirt-Contest „Vienna Air King“) und vieles mehr. Damit ist das Argus Bike Festival die größte Fahrrad-Veranstaltung Österreichs, Infos unter [www.bikefestival.at](http://www.bikefestival.at).

## LEIHRÄDER MIT TRADITION: CITYBIKE WIEN

Das bewährte Leihradsystem Citybike Wien besteht seit dem Jahr 2003. An mehr als 120 Stationen können Räder entlehnt werden. Nach der Fahrt gibt man das Fahrrad an einer freien Bikebox bei einer beliebigen Station zurück. Die Anmeldung funktioniert direkt an den Stationen oder über die Website [www.citybikewien.at](http://www.citybikewien.at).



## MITNAHME VON RÄDERN IN DEN ÖFFIS

**U-Bahn:** Außerhalb der Stoßzeiten dürfen Fahrräder ohne zusätzliche Kosten in der U-Bahn transportiert werden: Mo bis Fr (werktags): 9 bis 15 Uhr und ab 18.30 Uhr; Sa, So, Feiertag: ganztägig

**Bim & Bus:** In Straßenbahnen und Bussen ist die Mitnahme von Rädern nicht gestattet. Zusammengeklappte Falträder dürfen zu jeder Tageszeit in allen öffentlichen Verkehrsmitteln mitgenommen werden.

**S-Bahn:** Die Mitnahme eines Fahrrades in der S-Bahn ist innerhalb von Wien mit einem Halbpresticket oder kostenlos mit der Jahreskarte der Wiener Linien möglich. Keine zeitliche Beschränkung.

## WEGWEISER DURCH DEN SCHILDERWALD

**Wo darf ich mit dem Rad fahren? Wo muss ich mit dem Rad fahren?**

### Wege mit Benützungspflicht



*Radweg – Gemischter Geh- und Radweg – Getrennter Geh- und Radweg*

Wenn ein Radweg vorhanden ist, muss er auch benutzt werden. Ausgenommen sind Rennräder, mehrspurige Räder und Fahrräder mit Anhänger. Auf dem Geh- und Radweg darf im Unterschied zum reinen Radweg auch zu Fuß gegangen werden. Es wird zwischen gemischten und getrennten Geh- und Radwegen unterschieden. Nur bei ersterem wird die Verkehrsfläche tatsächlich gemeinsam genutzt. Radfahrende dürfen Gehende nicht gefährden.

### Wege ohne Benützungspflicht



*Wege ohne Benützungspflicht erkennt man an der eckigen Form.*

Seit 2013 können Behörden Radwege von der Benützungspflicht ausnehmen. Dies wird mit einem eckigen Radwegeschild angezeigt. Dann können Radelnde zwischen Radweg und Fahrbahn wählen.

# AUF ENTDECKUNGSTOUR

## *durch Wien*

**Wien bietet RadlerInnen unzählige herrliche Routen. Neben den bekannten Radwegen am Ring, am Donaukanal oder entlang des Wientals gibt es eine Reihe von ausgefalleneren Touren, auf denen auch routinierte WienerInnen noch Neues entdecken können.**

### KULINARISCHE DONAUSTADT

ca. 3h 00m • 35,9 km

Gestartet wird bei der U1 Station Kaisermühlen. Vor der Praterbrücke biegt die Tour in den 22. Bezirk ab. In einer großen Runde durch die flache Donaustadt führt die Route zu zahlreichen landwirtschaftlichen Betrieben, Gemeinschaftsgärten und Gärtnereien. Kosten, naschen und einkaufen inklusive. Die Tour führt zurück an die Neue Donau und zum Startpunkt.

### NORDRAND ca. 2h 30m • 32,7 km

Startpunkt ist die Station Floridsdorf. Es geht über die obere Alte Donau und das ehemalige Gaswerk zur Nordrandsiedlung. Richtung Gerasdorf verlässt

man das Wiener Stadtgebiet, um über Hagenbrunn in einer Schleife zum Fuße des Bisambergs zu radeln. Nach der Auffahrt inklusive steiler Abfahrt nach Strebersdorf führt die Tour über Siedlungen und ein Industriegebiet zurück zum Startpunkt.

### PRATERSTERN – FRIEDHOF DER NAMENLOSEN ca. 2h 20m • 27,2 km

Die Tour führt über den Prater an den Alberner Hafen zum Friedhof der Namenlosen. Der versteckte Friedhof gilt als einer der stimmungsvollsten in Wien. Über die Donau geht's zurück zum Ausgangspunkt Praterstern. Die Tour ist flach und leicht befahrbar. Abstecher in den Wurstelprater, ins Stadionbad oder an die Neue Donau bieten sich an.

### RAUF AUF DEN BISAMBERG

ca. 2h 40m • 34,4 km

Gemütlich radelt man von der Reichsbrücke flussaufwärts bis zum Ende der Donauinsel. Über das Einlaufbauwerk geht es weiter nach Langenzersdorf am Fuße des Bisambergs. Dann folgt ein kurzer, aber knackiger Anstieg, eine steile Abfahrt nach Stammersdorf und eine gemütlichere Strecke längs des Marchfeldkanals zurück zur Donau. Entlang des Entlastungsgerinnes gelangt man wieder zur Reichsbrücke.

### WEB-TIPP: RAD FAHREN MIT THEMA

Die Stadt Wien hat interessante **Themenradwege** durch die Stadt und am Wasser gesammelt. Sie bieten neben dem sportlichen Aspekt auch jede Menge Kultur und Natur – und das meist getrennt vom Autoverkehr. Nähere Infos (Karten) unter: [www.wien.gv.at/verkehr/radfahren/radnetz/themenradwege](http://www.wien.gv.at/verkehr/radfahren/radnetz/themenradwege)

## GRATIS FAHRRAD-APP

Mit der Fahrrad-App für Wien können Sie sich auf den beschriebenen und anderen Touren navigieren lassen. Die mehrfach ausgezeichnete Navi-App **Bike Citizens** ist in Wien **kostenlos** erhältlich und bietet Echtzeit-Navigation und einen Fahrrad-Computer. Einfach die App aufs Smartphone laden und dann das Städtepaket für Wien installieren oder alternativ die Pläne ausdrucken.



### SEESTADT-RUNDE ca. 1h • 14,7 km

Die Seestadt Aspern ist eines der größten Stadtentwicklungsgebiete Europas. Die Tour startet beim Verkehrsknotenpunkt Hausfeldstraße. Dorthin kommt man mit dem Fahrrad, dem Zug oder der U-Bahn. Dann wird die Seestadt umrundet. Wer die Tour öfters fährt, erlebt, wie sich dieser Stadtteil laufend weiterentwickelt.

### UNTEN & OBEN ca. 2h • 31,5 km

Die Tour beginnt in Schwechat, wo man mit der S7 hinkommt, und führt über den Albener Hafen zur Mündung des Donaukanals. Entlang des Kanals geht es vorbei an der Hauptkläranlage EBS, dem Kraftwerk Simmering und an der Hundertwasser-Schiffstation. Urania, Ringturm und das Zarah Hadid-Haus sind architektonische Hingucker entlang der Strecke. In Nussdorf verlässt man das flache Wien und dann geht es vorbei an Heurigen und Weinbergen rauf auf den Kahlenberg. Der grandiose Ausblick am Ziel lässt alle Mühen vergessen.

### URBAN & RURAL ca. 2h • 34,6 km

Vom Park in den Wald und zurück. Die Tour beginnt im Stadtpark in der Wiener Innenstadt. Weiter geht es durch den 3. Bezirk und den Prater auf die Donauinsel. Bei der Steinspornbrücke übersetzt man die neue Donau zur Lobau und radelt Richtung Seestadt und Breitenlee weiter zum Norbert Scheed-Wald. Hier kann gerastet werden. Zurück geht's über den Hirschstettner Teich Richtung Alte Donau und über die Reichsbrücke zurück ins Zentrum.

### DÜRRE & REICHE LIESING – SCHWECHAT – DONAU ca. 2h 20m • 0,5 km

Los geht's in Perchtoldsdorf, wohin man am besten mit der Schnellbahn kommt. Von dort führt der Weg nach einem kurzen Anstieg immer leicht bergab. Vorbei an bedeutenden Bauwerken wie der Hochquellwasserleitung oder dem Wohnpark Alterlaa. Weiter verläuft die Radstrecke entlang der Liesing bis nach Schwechat zu ihrer Mündung in die Donau.

Diese und weitere Touren finden Sie auf den Seiten der Mobilitätsagentur der Stadt Wien:

[www.fahrradwien.at/radtouren](http://www.fahrradwien.at/radtouren).

Auf [www.fahrradwien.at/routenplaner](http://www.fahrradwien.at/routenplaner) gibt es unter dem Reiter „Touren“ die Kartenansicht.

# WISSENSWERTES

## *für den Einstieg*

**Hollandrad fahren gibt Ihnen keinen Kick mehr? Mit dem Rennrad auf dem Asphalt Autos hinterher zu treten, spricht Sie auch nicht an? Es reizt Sie, über Stock und Stein im Gelände zu fahren? Dann ist es Zeit fürs Mountainbike. Wir helfen bei den ersten Schritten.**

### DER KAUF DES RICHTIGEN BIKES

Mountainbikes gibt es in vielen Größen und Ausführungen. Sie sollten sich am Anfang für einen Allrounder entscheiden, ein Bike mit dem Sie im bergigen, aber gezähmten Gelände genussvoll und ein bisschen komfortabel fahren können. Bezüglich Rahmengröße, Material (Alu oder Carbon) und Art der Federung lassen Sie sich im Fachhandel beraten. Kaufen Sie nicht gleich ein sehr teures Modell! Mit zunehmender Erfahrung und nach vielen Kilometern verändern sich die Ansprüche oft. Dann kann man sich immer noch ein teures Bike nach eigenen Vorstellungen zusammenstellen lassen. Machen Sie unbedingt Probefahrten mit dem Rad. Oft kann man ein Rad auch mieten, um es richtig auszutesten.

### EINE FRAGE DER KONDITION

Die ersten Ausfahrten ins Umland sollten nicht zu strapaziös sind. Auf jeden Fall sollte eine Tour ausgeruht angegangen werden. Leichte Touren im Flachland sind ein gutes Anfangstraining.

### GRUNDPOSITION AM MTB

Bei der Grundposition liegt der Körperschwerpunkt über dem Tretlager, die/der FahrerIn steht mit leicht hängenden Fersen auf den waagrecht stehenden Pedalen. Bein und Arme sind nur leicht angewinkelt. So kann man bei Hindernissen schnell reagieren.



### RICHTIG BREMSEN

Richtig bremsen kann Stürze verhindern. Bergab wird gleichzeitig mit Vorderrad- und Hinterradbremse gebremst. Wird nur die Hinterradbremse benutzt, kann das Rad hinten ausbrechen, es kann zum Sturz kommen. Wird vorne zu stark gebremst, ist ein unfreiwilliger Abstieg über die Lenkstange möglich. Bergab sollte der Schwerpunkt des Körpers weit hinten liegen.

### BERGAB SATTEL LEICHT ABSENKEN

Das ermöglicht mehr Bewegungsfreiheit bei der Gewichtsverteilung. Gleichzeitig besteht die Chance, mit den Füßen Stürze zu verhindern.

## KURVEN FAHREN

Wichtig ist, dass der Blick die Kurve vorausschauend erfasst, dadurch ist die Fahrtrichtung vorgegeben. Folgt der Blick dem Kurvenverlauf, so wird diese richtig an-, durch- und ausgefahren. Die Kurven werden meist stehend durchfahren, das Gewicht lastet auf dem Tretlager. Geht es bergab, kann man die Kurve auch sitzend nehmen, um das Gewicht etwas nach hinten zu verlagern. Anfangs ist es jedenfalls ratsam, vor der Kurve herunter zu bremsen.

## ANFAHREN IM ANSTIEG

Die Pedale des Antrittsbeines hoch und leicht nach vorn geneigt stellen, den Fuß aufsetzen und mit dem anderen Fuß kräftig abstoßen. Das sollte zumindest dann gelingen, wenn es nicht allzu steil nach oben geht.

## DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Helm und Handschuhe sind unerlässlich, beide schützen beim Sturz. Handschuhe verhelfen beim Schwitzen außerdem zum sicheren Halt am Lenker. Längere Touren genießen Sie in einer speziell gefertigten Radhose mit Schaumstoff- oder Geleinsatz ohne Blessuren. Ein atmungsaktives Bikertrikot und eine Regen-/Windjacke vervollständigen die Ausrüstung.

## NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Passendes Werkzeug, eine Luftpumpe und ein Reserveschlauch sollten immer mit auf Tour sein. Zur Grundausrüstung gehört auch eine Getränkeflasche. Ein Navi ist zwar ein gewisser Luxus, erleichtert aber im unbekanntem Terrain die Orientierung. Auch das Handy sollte für Notfälle stets dabei sein.



# FUN & ACTION IM TRAILCENTER

## *Hohe Wand Wiese*

**Rollen, springen, driften und mehr. Seit Sommer 2017 kommen Mountainbike-Fans auf der Hohen Wand Wiese [www.hohewandwiese.com/de/trailcenter](http://www.hohewandwiese.com/de/trailcenter) ganz auf ihre Kosten. Vier Trails locken Sportbegeisterte in den Wienerwald. Auch jede Menge Kurse werden angeboten.**

### DIE TRAILS IM ÜBERBLICK

- Die **Flow Line** ist ein Trail mit sanften Wellen und vielen Kurven für EinsteigerInnen und Kinder, der aber auch geübten MountainbikerInnen Spaß macht.
- Für etwas mehr Nervenkitzel sorgt die steilere **Enduro-Line** mit Wurzeln und Steinen.
- Die **Kenda Line** ist ein verspielter Trail für alle, die gern über Hindernisse springen oder rollen. Gravity- & Airtime-Fans finden alles, was dazugehört: Tables, Doubles, Gaps und Step-Downs. Alle Hindernisse sind überrollbar oder auf leichteren „Chicken-Lines“ umfahrbar. Deshalb ist dieser Fun-Trail auch für EinsteigerInnen ein Erlebnis.
- Die **Uphill Line** wartet auf alle, die sich gern nach oben kämpfen. Es ist die technisch und konditionell anspruchsvollere Variante zur Forststrasse mit moderater Steigung für den abwechslungsreicheren Weg nach oben.

### BESSER BIKEN

Zum Trailcenter gehört auch eine Trailschool, die Fahrtechnikkurse für alle Levels anbietet:

- In zweitägigen **Fahrtechnikkursen** erlernt man Schritt für Schritt die Basisfertigkeiten des Mountainbikens: vom Bewegungskennen im Übungsgelände über das Umsetzen des Gelernten auf ausgewählten Trailabschnitten bis hin zum situativen Anwenden und Perfektionieren der individuellen Fahrtechnik auf den Trails des Wienerwalds.
- Eigene **Spezialkurse** widmen sich einzelnen Profi-Techniken. Hier lernt man, wie man bestimmte Geländeabschnitte, z.B. enge Spitzkehren, bewältigen kann oder wie man jeden Trail sportlicher und dynamischer schafft.
- Daneben bietet die MTB-Schule auch **Individual-Coachings** für ein ganz auf Ihre eigenen Wünsche zugeschnittenes Fahrtechniktraining.

Die erfahrenen MTB-Guides im Trailcenter bieten außerdem geführte Touren im Wienerwald an. Das Tourenangebot ist sehr abwechslungsreich, deckt unterschiedlichste MTB-Vorlieben ab und erstreckt sich über den gesamten Wienerwald.



## RADVERLEIH VOR ORT

Der **Bikestore.cc-Shop** befindet sich direkt im Eingangsbereich des Trailcenters. Man bekommt dort nicht nur die neuesten Trek-, Scott- und Cube-Bikes inklusive kompletter Schutzausrüstung zum Verleih, sondern auch Ersatzteile, Zubehör und Bekleidung verschiedener Marken. Für technische Probleme steht ein Mechaniker mit Rat und Tat zur Seite.



## SICHERHEITSTIPPS FÜR MOUNTAINBIKERINNEN

- Fahren Sie kontrolliert: Nehmen Sie Rücksicht auf WanderInnen!
- Respektieren Sie die Natur, bleiben Sie auf vorgegebenen Wegen!
- Fahren Sie auf Sicht und klingeln Sie an unübersichtlichen Stellen!
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit den Bodenverhältnissen und der Steilheit des Geländes an!
- Beachten Sie bei Bremsmanövern den Untergrund. Steine, Wurzeln oder Schlaglöcher?
- Besser schieben als fliegen: Bewältigen Sie gefährliche Stellen im Zweifel lieber zu Fuß als am Sattel!
- Überanstrengen Sie sich nicht! Eine Radtour soll keine Tortur, sondern Genuss sein.
- Tragen Sie immer einen Helm!
- Auch Ellbogenschützer, Handschuhe, Knie-schützer, Brust- und Rückenpanzer sind bei gefährlicheren Touren ratsam.
- Lassen Sie Ihr Bike (Bremsen, Reifen, Kette) regelmäßig checken!

# UND EWIG LOCKT

## *der Wienerwald*

**Erlebnissuchende BikerInnen haben es gut in Wien und Umgebung. Im Wienerwald, der grünen Lunge der Stadt, kommen auch sportliche MountainbikerInnen voll auf ihre Kosten.**

### **KAHLENBERGERDORF-STRECKE**

**Ausgangspunkt:** Kahlenbergdorf

**Tourdaten:** 40,71 km, 1.217 hm, 04:00h

**Anspruch:** sportlich, gute Kondition

Mehrere Wahrzeichen Wiens werden bei dieser Tour passiert: Der Kahlenberg, die Donau, das

Kahlenbergdorf, die Stiftstadt Klosterneuburg und ein hübsches Stück Wienerwald. Dazu jede Menge Panorama, kurze, aber durchaus nette Waldtrails und jede Menge Einkehrmöglichkeiten. Eine ideale Tour für einen ausgefüllten Tag.

### **HAMEAU-STRECKE**

**Ausgangspunkt:** Neuwaldegg/Schwarzenbergpark

**Tourdaten:** 27,87 km, 826 hm, 02:50h

**Anspruch:** durchschnittlich

Der idyllische Schwarzenbergpark, die Hameau Lichtung, der traumhafte Singletrail durch den Schützengraben, die Gleitpassage über die Sophienalpe und von dort die Abfahrt zum Grünen Jäger sowie die rassige Traverse von der Rieglerhütte zur Amundsenstraße machen diese Strecke zu einer abwechslungsreichen After-Work-Ausfahrt.

### **SCHOTTENHOF-STRECKE**

**Ausgangspunkt:** Neuwaldegg/Schwarzenbergpark

**Tourdaten:** 10,43km, 287 hm, 01:00 h

**Anspruch:** durchschnittlich

Diese sehr naturnahe Strecke ist ideal für Zwischendurch: kurz, gut erreichbar und für jedes Können geeignet. Dazu gibt es mit einigen netten Singletrails und Gourmethütten attraktive Gimmicks.

### **FAIR PLAY AUF WIENS MOUNTAINBIKE- STRECKEN**

- Fahren Sie nur auf markierten Routen. Die Strecken sind im März und im Oktober von 9 bis 17 Uhr, im April und September von 8 bis 18 Uhr und von Mai bis August von 7 bis 19 Uhr freigegeben.
- WanderInnen sowie ReiterInnen dürfen nur im Schritttempo überholt werden.
- MountainbikerInnen sind Gäste im Wald und sollten sich dementsprechend benehmen, auch gegenüber dem Forst- und Jagdpersonal. Die Natur ist dabei so zu hinterlassen, wie sie vorgefunden wurde (ohne Abfälle).
- Rad fahren abseits der Radrouten und außerhalb der freigegebenen Zeiten ist nicht gestattet und kann strafrechtlich verfolgt werden.

## HIRSCHGARTEN-STRECKE

**Ausgangspunkt:** Kartause Mauerbach

**Tourdaten:** 39,07 km, 965 hm, 03:42h

**Anspruch:** durchschnittlich

Die Hirschengarten Strecke startet in Mauerbach und windet sich in ca. 40 Kilometern durch den wunderschönen Wienerwald. Es müssen einige Höhenmeter überwunden werden. Die Strecke ist somit ein richtiges „Schmankerl“ für begeisterte MountainbikerInnen.

## TROPFBERG-STRECKE I

**Ausgangspunkt:** Purkersdorf

**Tourdaten:** 30,11 km, 878 hm, 03:00 h

**Anspruch:** durchschnittlich

Der einsame Toppberg zwischen Gablitz, Purkersdorf und Rekawinkel hat viel zu bieten: eine herrliche Aussicht, lichtdurchflutete Buchenwälder, stille Wege und eine über weite Strecken intakte Natur.

## PARAPLUIE-STRECKE

**Ausgangspunkt:** Heideparkplatz in Perchtoldsdorf

**Tourdaten:** 33,26 km, 666 hm, 03:00 h

**Anspruch:** durchschnittlich

Der Naturpark und die Perchtoldsdorfer Heide bestimmen diese beeindruckende Tour. Schöne Panoramaausblicke, der ständige Wechsel zwischen Wald und Lichtung und die vielen Schutzhütten und Gasthäuser am Weg ergeben ein reizvolles Medley.

## KALTENLEUTGEBNER-STRECKE

**Ausgangspunkt:** Wiener Hütte

**Tourdaten:** 21,10 km, 475 hm, 02:07 h

**Anspruch:** wenig Anspruch an Technik oder Kondition

Die Genusstour zwischen Wiener Hütte, Kalksburg und Breitenfurt besticht durch ihre Leichtigkeit und die naturnahe Auffahrt zum „Kraftplatz Sieben Eichen“ und zwei nett gelegenen Quellen – was für erfüllte Momente in schöner Wienerwaldnatur sorgt.

## DOKTORBERG-STRECKE

**Ausgangspunkt:** Wiener Hütte

**Tourdaten:** 11,76 km, 269 hm, 01:12 h

**Anspruch:** easy

Diese Rundtour bietet Spaß und Abwechslung und ist auch für Familien bestens geeignet.

## WEB-TIPP: [www.wienerwaldtrails.at](http://www.wienerwaldtrails.at)

Wienerwald Trails – Die Mountainbike Initiative für den Wienerwald, nennt sich laut Selbstbeschreibung eine Gemeinschaft von Bikern, die sich für ein modernes, attraktives MTB-Angebot im Wienerwald engagiert. Die Seite bietet u.a. eine Übersicht über das Angebot an Mountainbike-Trails im Biosphärenpark Wienerwald.



# NÜTZLICHE

## Links & Apps



### Fahrrad kaputt? Legen Sie selbst Hand an, in der Fahrrad.Selbsthilfe.Werkstatt im WUK!

100m<sup>2</sup> Werkstatt, jede Menge Ersatzteile, Werkzeug und Leute, die wissen, wie's geht: Währinger Straße 59, 1090 Wien, Mo, Di und Mi, 15 bis 19 Uhr geöffnet, jeden 1. und 3. Samstag im Monat 13 bis 17 Uhr;  
**[www.fahrrad.wuk.at](http://www.fahrrad.wuk.at)**

### Etwas zu transportieren? Mieten Sie ein Lastenrad!

- **[www.graetzlrad.wien](http://www.graetzlrad.wien)** (Lastenräder für den Transport von Kisten, Kindern und vielem mehr, Box mit bis zu 100 kg belastbar)
- **[www.advelo.at](http://www.advelo.at)** (Lastenräder für Werbung und Promotion, vom EisBike bis zum BierBike)

### Radfahren nach Plan

#### Wiener Radkarte

Wie beliebt die Wiener Radkarte ist, zeigt sich daran, dass sie immer wieder einmal vergriffen ist.

#### WEBTIPP:

Unzählige Rad-Touren (inkl. Beschreibung und Karten) für Wien und Umgebung findet man auch auf **[www.bergfex.at/sommer/wien-und-umgebung/touren](http://www.bergfex.at/sommer/wien-und-umgebung/touren)**

Sie stellt Wiens Radwege auf aktuellem Stand dar. Weiters sind Citybike-Stationen, Fahrradverleih-Stellen, Trinkbrunnen und Wiens Radgeschäfte angeführt. Die Karte ist kostenlos erhältlich und kann auf den Seiten der Stadt Wien bestellt werden:  
**[www.wien.gv.at/verkehr/radfahren/radkarte.html](http://www.wien.gv.at/verkehr/radfahren/radkarte.html)**

### Rad-Apps für Wien:

- Bike Citizens Fahrrad-App (vormals Bike City Guide App): für iPhone und Android; das Städtepaket Wien ist durch eine Kooperation der Mobilitätsagentur Wien mit Bike Citizens gratis. Navi funktioniert auch offline, Echtzeit-Navigation, Sprachansagen, Tourenvorschläge,  
**[www.bikecitizens.net](http://www.bikecitizens.net)**
- Bike Citizens-Routenplaner:  
**[map.bikecitizens.net](http://map.bikecitizens.net)**
- AnachB-Routenplaner: kostenlose App für iPhone und Android; mit dem Routenplaner findet man den optimalen Weg durch Wien, **[www.anachb.at](http://www.anachb.at)**
- Bikemap Vienna: kostenlose App, mit der man bekannte Routen in Wien, aber auch ausgedehnte Fahrradtouren in den umliegenden Hügeln der Stadt entdecken kann. **[www.bikemap.net](http://www.bikemap.net)**



# ALLE SPORT- BROSCHÜREN AUF EINEN BLICK

**ALLES ÜBER LAUFEN,  
FUSSBALL, SCHWIMMEN,  
TENNIS & RAD FAHREN**



Mit den handlichen Broschüren von „Bewegung findet Stadt“ werden Sie bestens über das Sportangebot in Wien informiert.

**Ab sofort im Internet zum Herunterladen unter:  
[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at)**



[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at)  
Bewegungshotline: +43 1 319 82 00-25

**Werde Teil der größten  
Bewegungscommunity der Stadt Wien**



**Partner von „Bewegung findet Stadt“**

#### **Impressum**

Herausgeber: stadt **wien marketing** gmbh, Kolingasse 11/7, 1090 Wien  
Fotos: Titelseite © iStock/Aleksandar Nakic, Innenseiten © iStock.com  
Druck: AV+Astoria Druckzentrum 03/19  
2. Auflage 2019, Änderungen vorbehalten