

Fahr Rad

gesund und sicher



Gemeinsam:
mit Freude bewegen
gesünder leben

IN DEN BESTEN JAHREN



Liebe Seniorinnen und Senioren!

Sport ist gesund. Das ist eine Tatsache, die allgemein bekannt ist. Vor allem das Radfahren birgt großes Potential für die über 60-Jährigen, da durch die gleichmäßige Bewegung der Bewegungsapparat nicht überbeansprucht wird. Für all jene, die noch weitere Strecken und mehr Höhenmeter absolvieren möchten, bietet das E-Bike eine gute Alternative zum nicht motorisierten Fahrrad. Ob E-Bike oder nicht, Radfahren macht einfach Spaß! Allerdings ist es wichtig, dass Radfahrerinnen und Radfahrer über die gültigen Verkehrsregeln, mögliche Gefahren im Straßenverkehr und die sachgemäße Wartung ihres Rades Bescheid wissen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen daher die wichtigsten Informationen zu den geltenden Verkehrsregeln, zur notwendigen Ausstattung wie auch zur weiteren Instandhaltung Ihres Rades mitgeben. Zudem finden Sie in dieser Broschüre beliebte Routen durch Oberösterreich, die Sie mit Ihrem Fahrrad zurücklegen können.

Für Ihre zukünftigen Radausfahrten wünschen wir Ihnen alles Gute, viel Spaß und dass Sie verletzungsfrei wieder nach Hause kommen!



LH A.D. DR. JOSEF PÜHRINGER
LANDESOBMANN

MAG. FRANZ EBNER
LANDESGESCHÄFTSFÜHRER

Den Körper in Schuss halten!

Schon viele Jahre gilt das Radfahren als ideale Möglichkeit, seinen Körper fit zu halten und seine gesamtgesellschaftliche Gesundheit zu fördern. Bereits im Vorhinein können viele Krankheitsbilder mit regelmäßiger Bewegung vermieden werden. Das Radfahren eignet sich für Seniorinnen und Senioren ganz besonders, da die teilweise abgenutzten Gelenke nicht in hohem Maße beansprucht werden.

Ob mit Freunden, Bekannten, der Partnerin beziehungsweise dem Partner oder alleine – eine Ausfahrt mit dem Fahrrad sorgt in allen Konstellationen für eine Erheiterung des Gemütszustandes. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen das Handwerkzeug mit auf den Weg geben, damit Sie in Zukunft sicher und gut informiert Ihre nächsten Ausfahrtsziele bewältigen können.



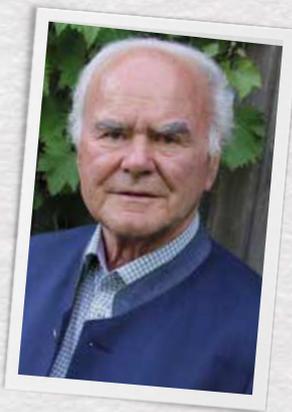
Walter Berger

WALTER BERGER
SPORTREFERENT

E-Bike oder nicht – das ist hier die Frage

In den vergangenen Jahren hat sich das E-Biken zu einer populären Alternative zum herkömmlichen Radfahren entwickelt. Auch ältere oder beeinträchtigte Personen bekommen mit elektrischer Unterstützung neue Möglichkeiten. Ob nun auf ein E-Bike zurückgegriffen wird oder nicht, Radfahren ist mehr als bloß auf zwei Rädern eine Strecke von A nach B zurück-

zulegen. Die Bewegung an der frischen Luft, die Eindrücke die bei Ausfahrten gesammelt werden sowie die Förderung der Gemeinschaft bei Radausfahrten mit Freunden und Bekannten – das Radfahren ist allumfassend eine Bereicherung für eine gesamtgesellschaftliche Gesundheit.



Stefan Well

STEFAN WELL
FACHWART FÜR RADFAHREN



Radfahren – mehr als nur ein Hobby	6
DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN DES RADFAHRENS AUF GEIST UND KÖRPER	
Verkehrssicherheit	10
SICHER UNTERWEGS IM STRASSENVERKEHR	
Grundsätzliche Verbote	11
Die wichtigsten Verkehrszeichen im Überblick	12
Vorrangbestimmungen für Radfahrer	14
Benützung von Verkehrsflächen & Fahrverbote	15
Vorfahren an Kreuzungen	16
Nebeneinander fahren	17
Mit dem E-Bike sicher unterwegs	18
DINGE, DIE ES BEIM E-BIKE ZU BEACHTEN GIBT	
Ausstattung des Fahrrades	20
Ausstattung des E-Bikes	22
Für ein langes und glückliches Fahrradleben	24
SO PFLEGEN SIE IHR FAHRRAD RICHTIG	



Eine gute Wartung ist das A und O	26
DAS E-BIKE MIT AKKU & CO IN SCHUSS HALTEN	
Als Radfahrer ist man in Oberösterreich gut aufgehoben	28
DIE FÜNF BELIEBTESTEN RADWEGE OBERÖSTERREICHS IM PORTRAIT	
R1 – Auf der Straße der Kaiser und Könige	30
R2 – Die Schönheit des Salzkammergutes	31
R3 – Eine Einladung für Grenzgänger	32
R4 – Die wahre Nord-Süd-Route Oberösterreichs	33
R5 – Das Mühlviertel radelnd entdecken	34

Haftungsausschluss: Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen werden vom OÖ. Seniorenbund unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Die angebotenen Informationen wurden vom OÖ. Seniorenbund mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet; für deren Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann der OÖ. Seniorenbund jedoch keine Gewähr übernehmen und weist darauf hin, dass diese Informationen nicht die individuelle qualifizierte Beratung ersetzen können. Jegliche Haftung für Schäden, die aus der Nutzung dieser Informationen entstehen, wird ausgeschlossen.



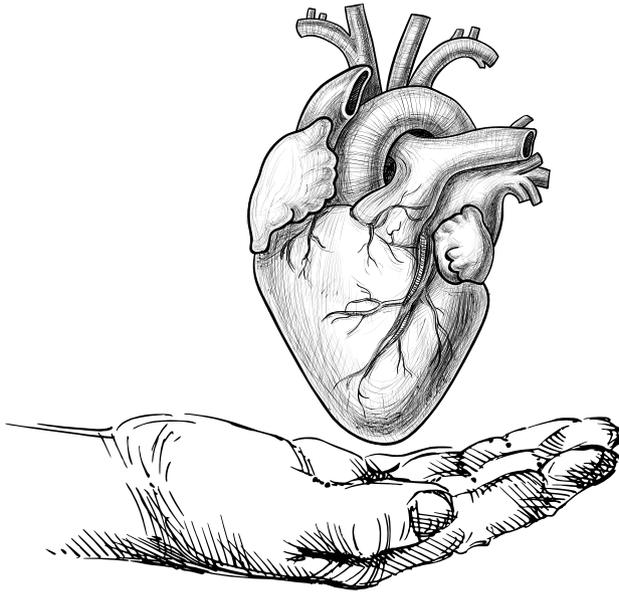
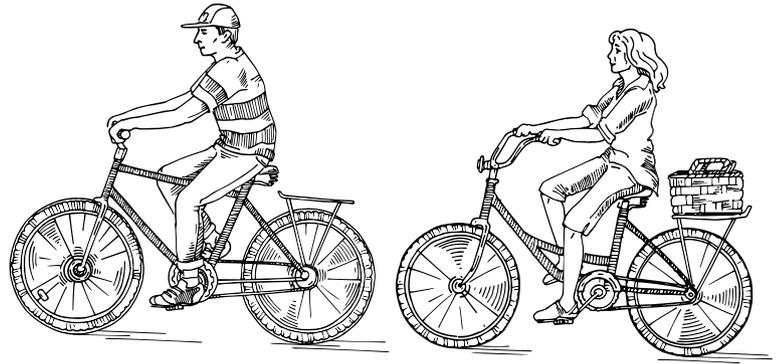
Radfahren – mehr als nur ein Hobby

DIE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN DES RADFAHRENS AUF GEIST UND KÖRPER

Es gehört zu den attraktivsten Freizeitmöglichkeiten der heutigen Zeit – das Radfahren. Die ersten Fahrversuche starten bereits im Kindesalter, im weiteren Verlauf des Lebens bleibt der „Drahtesel“ ein Wegbegleiter durch den Alltag. Dank des technologischen Fortschrittes können selbst Menschen im hohen Alter mithilfe eines E-Bikes noch ihre Erledigungen durchführen und weitere Strecke mit dem Rad zurücklegen. Neben dem Gefühl der Freiheit, wenn der Fahrtwind einem ins Gesicht weht, ist das Radfahren aber vor allem eines – gesund. Es eignet sich perfekt dazu, in Form zu kommen, fitter zu werden oder möglichen Krankheitsbildern vorzubeugen.

Frischluft tut gut

Während dem Radfahren wird dem Körper gleichmäßig Sauerstoff zugeführt und die gesamte Atemmuskulatur gestärkt. Durch diese Kräftigung der Atemwege kann man sich sowohl vor Atemwegs-Infekten schützen wie auch im Falle von chronischen Atemwegserkrankungen die bestehenden Beschwerden therapieren. Die gleichmäßige Frischluftzufuhr hilft aber auch dabei, den ganzen Körper mit Sauerstoff zu versorgen, was bedeutet, dass alle wichtigen Organe in ihrer Funktion gestärkt werden.

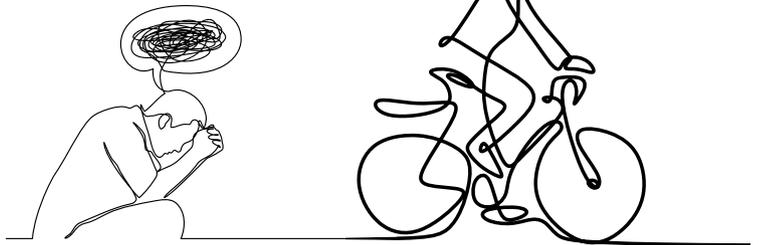


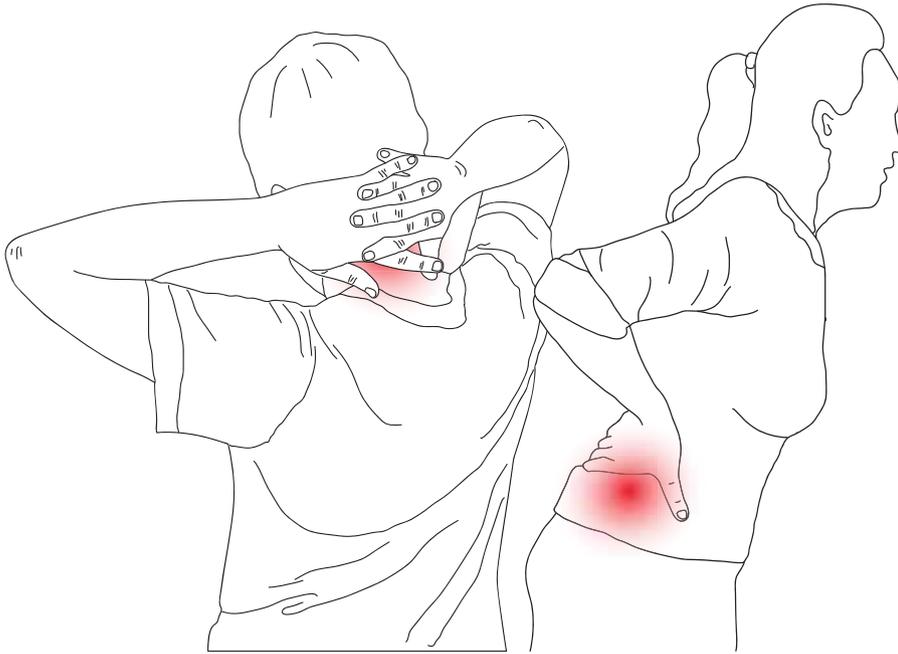
Mit Herz dabei

Der Herzmuskel des Menschen ist ähnlich mit seinem Ehrgeiz gleichzusetzen. Er strebt danach gefordert und trainiert zu werden. Regelmäßiges Radfahren fördert das Schlagvolumen des Herzens. Die Blutmenge, die durch den Körper gepumpt wird, erhöht sich und zugleich geht die Herzschlagfrequenz zurück. Kurz gesagt, das Herz wird weniger beansprucht und durch ein wöchentliches Radfahrtraining von etwa 45 Minuten enorm gestärkt.

Abschalten hilft dem Hirn

Der Stress im Alltag hindert unser Hirn daran, abzuschalten und sich zu regenerieren. Das Radfahren unterstützt dabei den Kopf frei zu bekommen und sich auf den aktuellen Moment zu konzentrieren, wodurch Sorgen in den Hintergrund treten. Zudem werden beim Radeln im Freien die Balance und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Wer sich sportlich betätigt, ist resistenter gegen Stress.



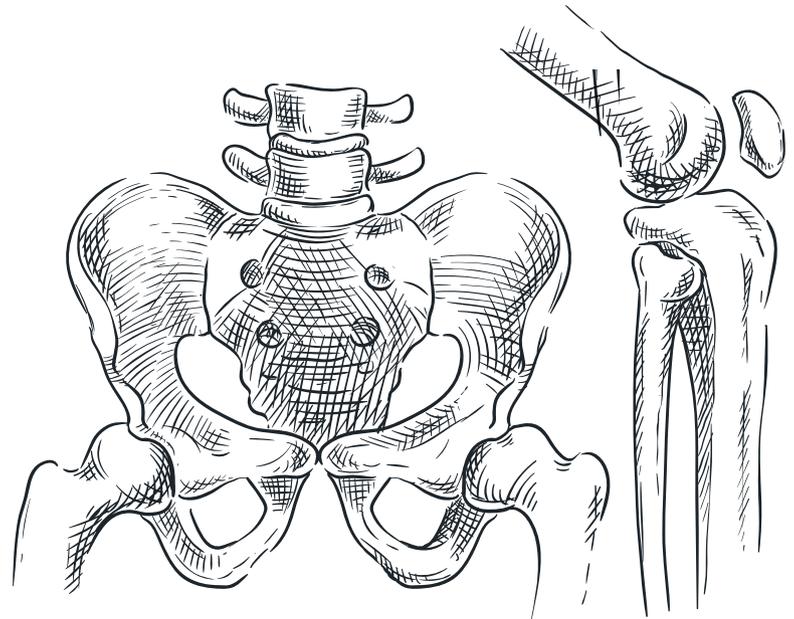


Ein gestärkter Rücken kann auch entzücken

Verspannungen im Bereich der Schultern und des Rückens zählen zu jenen Beschwerden, von denen fast alle Menschen früher oder später heimgesucht werden. Durch die Stärkung der Rückenmuskulatur, das Training der Bandscheiben und die Stabilisierung der Wirbelsäule können mit dem Radfahren chronische Rückenschmerzen verhindert werden. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man richtig im Sattel sitzt und den Winkel zwischen Oberkörper und Oberarm mit etwa 90° einhält.

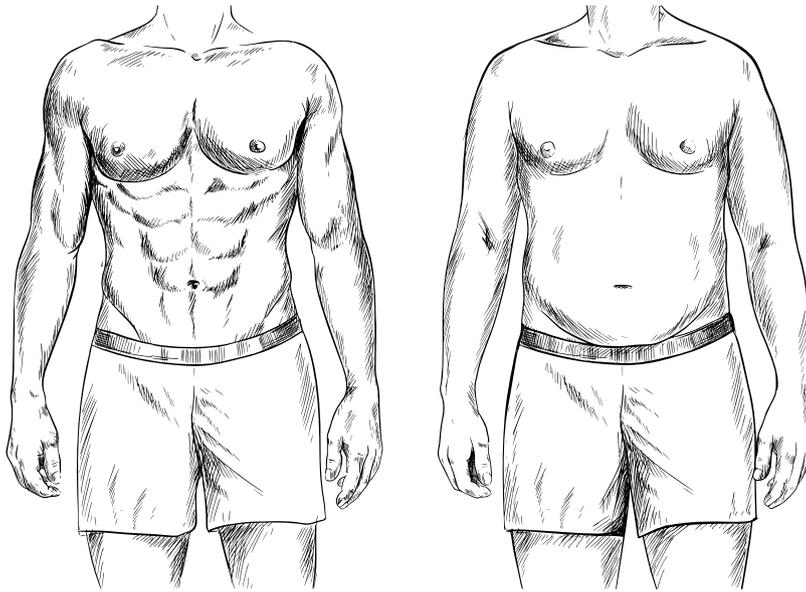
Wenn die Gelenke ra(o)sten

Wer im Alltag viel sitzt, benötigt einen Bewegungsausgleich, damit die Gelenke an Knien, Hüften und Schultern nicht frühzeitig in „Ruhestand“ gehen. Geringe Belastungen ab zehn Minuten wirken sich bereits positiv aus. Im Gegensatz zum Laufen oder zu Sportarten, bei denen durch die Start-/Stoppbewegungen die Gelenke in hohem Maße beansprucht werden, können beim Radfahren besonders die Kniegelenke geschont werden. Durch die kreisförmige und gleichmäßige Beinbewegung werden die Gelenksknorpel optimal mit Sauerstoff versorgt.



Jeder Muskel des Körpers

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich im Laufe des Alterwerdens die Muskeln zurückbilden und langsam in Fettgewebe verwandeln. Durch regelmäßige Bewegung kann dieser Prozess gestoppt werden. Schon nach zehn Minuten auf dem Fahrrad zeigen sich die positiven Effekte der körperlichen Betätigung. Sowohl die Beinmuskulatur wie auch die stabilisierende Rumpfmuskulatur und die Schulter-Arm-Muskulatur profitieren davon.



Die Förderung des Stoffwechsels

Ähnlich wie Kohlenhydrate sind Körperfette sowohl Energieträger wie auch Energiespeicher. Im Sitzen oder Liegen werden ohne körperliche Anstrengung jedoch wenige verbrannt. Bei einer Radtour, bei der noch ohne Probleme durch die Nase geatmet werden kann, holt sich der Körper zunächst die Kohlenhydrate, bevor er sich nach etwa zwanzig Minuten an die Fettreserven heranmacht. Die gewünschte Wirkung der Fettverbrennung zeigt sich vor allem beim regelmäßigen Radeln. Bei großer Beanspruchung wird allerdings nicht auf die Fettserven zurückgegriffen.





Verkehrssicherheit

SICHER UNTERWEGS IM STRASSENVERKEHR

Das Radfahren birgt – so wie jede andere Sportart auch – einige Risiken. Um eventuelle Gefährdungen so gut wie möglich schon im Vorhinein zu verhindern, bedarf es einiger Hinweise, insbesondere wenn man im Straßenverkehr unterwegs ist. Neben einigen Verboten, die zum Eigenschutz der Radfahrerinnen und Radfahrer beitragen, gibt es auch weitere Bestimmungen, die bei Beachtung für ein hohes Maß an Sicherheit sorgen.

GRUNDSÄTZLICHE VERBOTE

- Auf einem Fahrrad freihändig fahren oder die Füße während der Fahrt von den Pedalen entfernen
- Sich mit einem Fahrrad an ein anderes Fahrzeug anhängen, um sich ziehen zu lassen
- Fahrräder in einer nicht verkehrsgemäßen Art gebrauchen (Karussellfahren, Wettfahren, etc.)
- Beim Radfahren andere Fahrzeuge oder Kleinfahrzeuge mitführen
- Während des Radfahrens ohne Benützung einer Freisprecheinrichtung telefonieren
- Das Mitführen potentiell gefährlicher Gegenstände (ungeschützte Sägen, geöffnete Schirme und dgl.)
- Radfahren nach Alkoholkonsum. Das Alkohollimit liegt bei 0,8 Promille
- Tiere während der Fahrt an der Leine halten oder anhängen

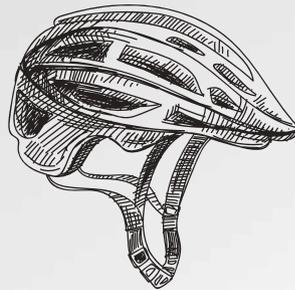
Tipp

Wir empfehlen allen Personen bei jeder Ausfahrt mit dem Rad zum eigenen Schutz einen Helm zu tragen!

Helmpflicht

Konkret gilt die Helmpflicht für Kinder bis 12 Jahren, wenn sie

- selbst fahren
- auf einem Fahrrad mitgeführt werden (z.B. im Kindersitz)
- in einem Fahrradanhänger mitgeführt werden.



Auch wenn der Fahrradhelm oft als „Hohlraumschutz“ bezeichnet wird, so ist er doch ein unverzichtbarer Teil einer Fahrradausrüstung, mit sehr hohem Schutzfaktor!

DIE WICHTIGSTEN VERKEHRSZEICHEN IM ÜBERBLICK



Fahrradstraße

Zeigt den Beginn einer Fahrradstraße an. In dieser Straße ist außer dem Fahrradverkehr jeder Fahrzeugverkehr verboten; ausgenommen davon ist das Befahren zum Zwecke der Zu- und Abfahrt. Das Queren der Straße ist erlaubt. Die höchstzulässige Fahrgeschwindigkeit beträgt 30 km/h.



Ende einer Fahrradstraße, eines Radweges oder Geh- und Radweges ohne Benützungspflicht (ohne und mit Trennung)

Ein roter Querbalken von links unten nach rechts oben zeigt das Ende eines durch das Zeichen ausgedrückten Gebotes an.



Radweg ohne Benützungspflicht

Zeigt den Beginn eines Radweges ohne Benützungspflicht an.



Kennzeichnung einer Radfahrerüberfahrt

Dieses Zeichen kennzeichnet eine Radfahrerüberfahrt, die nicht ampelgeregelt ist.



Geh- und Radweg ohne Benützungspflicht

Zeigt den Beginn eines Geh- und Radweges ohne Benützungspflicht an.



Kennzeichnung eines Schutzweges und einer Radfahrerüberfahrt

Diese Zeichen zeigen einen Schutzweg und eine unmittelbar daneben liegende Radfahrerüberfahrt an, wobei die Symbole entsprechend der Sicht des ankommenden Verkehrs geordnet sind. Sie können an Stelle von zwei einzelnen Zeichen zur Kennzeichnung eines Schutzweges und zur Kennzeichnung einer Radfahrerüberfahrt verwendet werden.



Geh- und Radweg mit Trennung ohne Benützungspflicht

Zeigt den Beginn eines Geh- und Radweges mit Trennung ohne Benützungspflicht an.



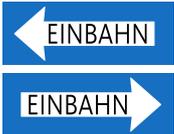
Wohnstraße

Dieses Zeichen zeigt den Beginn einer Wohnstraße an.



Ende der Wohnstraße

Dieses Zeichen zeigt das Ende einer Wohnstraße an.



Einbahnstraße

Dieses Zeichen zeigt eine Einbahnstraße und die zulässige Fahrtrichtung an.



Begegnungszone

Zeigt den Beginn einer Begegnungszone an. In Begegnungszonen dürfen Fußgängerinnen und Fußgänger die gesamte Fahrbahn benützen. Sie dürfen den Fahrzeugverkehr nicht mutwillig behindern.



Ende einer Begegnungszone

Zeigt das Ende einer Begegnungszone an.



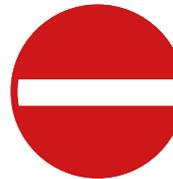
Fahrverbot für Fahrräder und Motorfahrräder

Dieses Zeichen zeigt an, dass das Fahren mit Fahrrädern und mit Motorfahrrädern verboten ist. Das Schieben dieser Fahrzeuge ist jedoch gestattet.



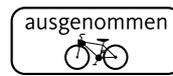
Fahrverbot für Fahrräder

Dieses Zeichen zeigt an, dass das Fahren mit Fahrrädern verboten ist. Das Schieben dieser Fahrzeuge ist jedoch gestattet.

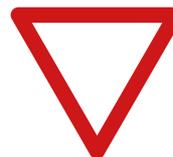


Einfahrt verboten

Dieses Zeichen zeigt an, dass die Einfahrt verboten ist. Mit einer Zusatztafel können bestimmte Fahrzeuggruppen wie beispielsweise Fahrräder und öffentlicher Verkehr (Linienbus, Straßenbahn) ausgenommen werden. In Wohnstraßen dürfen Radfahrerinnen und Radfahrer auch ohne Ausnahmegenehmigung gegen die Einbahn fahren.



Mit einer Zusatztafel können bestimmte Fahrzeuggruppen wie beispielsweise Fahrräder ausgenommen werden.



Vorrang geben

Dieses Zeichen zeigt an, dass Vorrang zu geben ist. Es ist vor der Kreuzung mit einer Vorrangstraße oder an einer Straße mit starkem Verkehr anzubringen, sofern nicht das Vorschrittszeichen „Halt“ erforderlich ist.



Halt

Dieses Zeichen ordnet an, dass vor einer Kreuzung anzuhalten und Vorrang zu geben ist. Fehlt eine Bodenmarkierung oder ist sie nicht sichtbar, so ist das Fahrzeug an einer Stelle anzuhalten, von der aus eine gute Übersicht besteht.

VORRANGBESTIMMUNGEN FÜR RADFAHRER

1. Auf Radfahrüberfahrten haben Radfahrerinnen und Radfahrer Vorrang.
2. Beim Wechseln des Fahrstreifens (etwa um sich beim Linkseinbiegen einzuordnen) gelten die Regeln für den Fahrstreifenwechsel – kein Nachrang!
3. Schienenfahrzeuge, die sich einer Radfahrüberfahrt nähern, haben Vorrang.
4. Verkehrstafeln „Vorrang geben“ und „Halt“ gelten auch für Radfahrerinnen und Radfahrer.
5. Wenn ein Radfahrstreifen endet und in die Fahrbahn übergeht, gilt das Reißverschlussystem.
6. Fahrzeuglenkerinnen und Fahrzeuglenker (außer Schienenfahrzeuge) müssen Radfahrerinnen und Radfahrern ein ungefährdetes Überqueren einer Radfahrüberfahrt ermöglichen.
7. Fußgängerinnen und Fußgänger haben auf dem Schutzweg auch gegenüber Radfahrerinnen und Radfahrern Vorrang.



BENÜTZUNG VON VERKEHRSFLÄCHEN & FAHRVERBOTE



- ✓ **Fahrradstraßen**
- ✓ **Wohnstraßen**
- ✓ **Radwege sowie Geh- & Radwege**
- ✓ **Begegnungszonen**
- ✓ **Fußgängerzonen**
In Schrittgeschwindigkeit und nur dann, wenn dies durch Beschilderung ausdrücklich erlaubt ist.
- ✓ **Fahrbahn**
Ist allerdings eine Radfahranlage vorhanden, muss diese benutzt werden (Ausnahme: u.a. nicht benutzungspflichtige Radwege bzw. nicht benutzungspflichtige Geh- & Radwege).
- ✓ **Radfahrstreifen**
Ein für den Radverkehr markierter Teil der Fahrbahn muss vom ruhenden und fließenden Verkehr freigehalten werden.
- ✓ **Mehrzweckstreifen**
Ein Radfahrstreifen, der unter besonderen Umständen auch von anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern befahren werden darf.
- ✓ **Radfahrerüberfahrt**
Ein durch gleichmäßig unterbrochene Quermarkierungen gekennzeichnete, für die Überquerung der Fahrbahn durch Radfahrerinnen und Radfahrer bestimmter Fahrbahnteil.



- ✗ **Gehsteig**
Außer zum Queren, z.B. im Zuge der Zufahrt zu einem Fahrradabstellplatz.
- ✗ **Gehweg**
- ✗ **Schutzweg („Zebrastrreifen“)**
- ✗ **Auf dem für Fußgängerinnen und Fußgänger bestimmten Teil eines (getrennten) Geh- & Radweges**
- ✗ **Autostraße**
- ✗ **Autobahn**
- ✗ **Beschilderte Fahrverbote**

Das Schieben eines Fahrrades ist auf diesen Verkehrsflächen – ausgenommen Autobahn und Autostraße – erlaubt. Wer ein Fahrrad schiebt, gilt nicht als Radfahrerinnen oder Radfahrer.

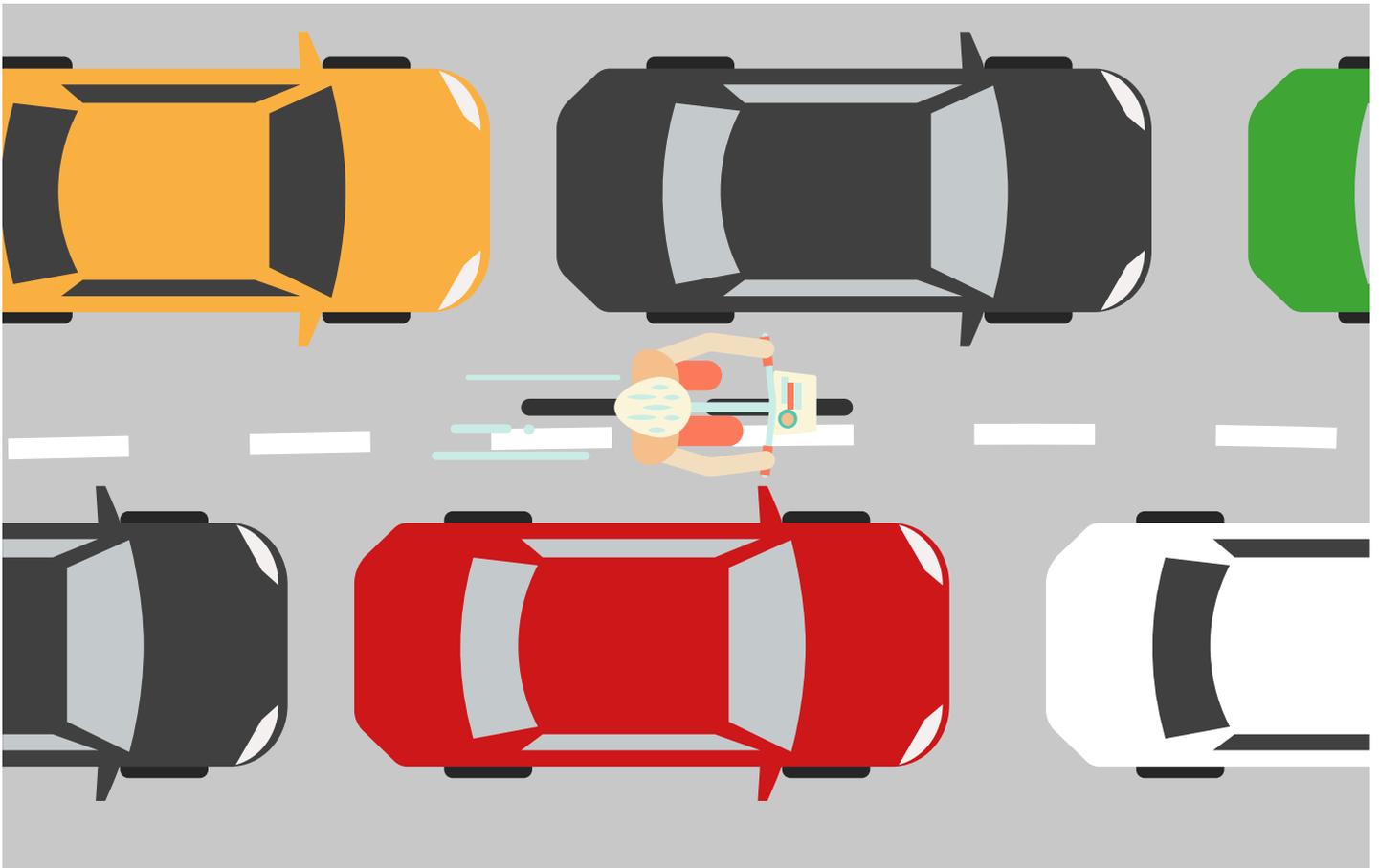


VORFAHREN AN KREUZUNGEN

Haben Fahrzeuge vor Kreuzungen, Straßenengen, Eisenbahnübergängen und dergleichen angehalten, dürfen einspurige Fahrzeuge (Fahrräder, Mopeds, Motorräder etc.) neben oder zwischen den angehaltenen Fahrzeugen vorfahren, um sich weiter vorne aufzustellen.

Dieses „Vorbeischlängeln“ ist unter folgenden Voraussetzungen erlaubt:

- Die Fahrzeuge müssen angehalten haben. Wenn sie sich bewegen, ist das Vorbeifahren verboten.
- Für das Vorbeifahren muss ausreichend Platz vorhanden sein.
- Fahrzeuge, die abbiegen wollen, dürfen durch das Vorfahren nicht behindert werden .



NEBENEINANDER FAHREN

Radfahrerinnen und Radfahrer dürfen auf Radwegen und – auf sonstigen Straßen mit öffentlichem Verkehr – **bei Trainingsfahrten mit Rennfahrrädern** nebeneinander fahren. Beim Nebeneinanderfahren muss immer der äußerste rechte Fahrstreifen benutzt werden.

In Fußgängerzonen dürfen Radfahrer nebeneinander fahren, wenn das Befahren der Fußgängerzone mit Fahrrädern erlaubt ist.

Mit dem E-Bike ist es nicht erlaubt auf der Straße nebeneinander zu fahren.





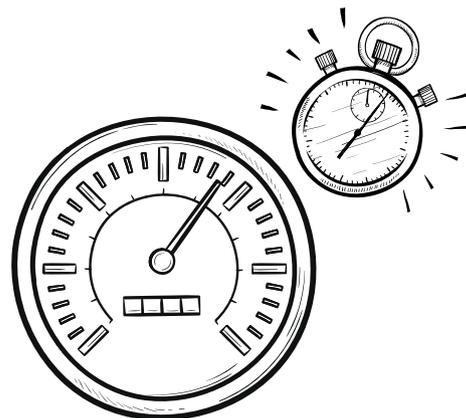
Mit dem E-Bike sicher unterwegs

DINGE, DIE ES BEIM E-BIKE ZU BEACHTEN GIBT

Die höhere Geschwindigkeit beim Radfahren aufgrund der motorisierten Unterstützung wie auch das im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad größere Gewicht sorgen dafür, dass Unfälle mit dem E-Bike häufig schwerwiegendere Folgen mit sich bringen. Wer sicher unterwegs sein möchte, sollte einige Aspekte bei der nächsten Ausfahrt mit dem E-Bike berücksichtigen.

Höhere Geschwindigkeiten erfordern kürzere Reaktionszeit

Mit dem E-Bike werden auf freier Strecke im Regelfall oft ohne jegliche Anstrengung Geschwindigkeiten um die 25km/h erreicht. Verglichen mit dem konventionellen Fahrrad sind das um 10km/h mehr, wodurch im Falle einer plötzlichen Bremsung oder eines Ausweichmanövers die jahrzehntelang eintrainierten Abläufe wesentlich schneller ablaufen müssen, als ohne Motorisierung. Eine kürzere Reaktionszeit ist daher von Nöten. Je mehr Kilometer mit dem E-Bike zurückgelegt werden, desto besser kann mit den neuen Gegebenheiten umgegangen werden. Gezielte und bewusste Übungen wie Slalomfahren oder das Überwinden von Hindernissen unterstützen dabei, sich an die höhere Geschwindigkeit zu gewöhnen.



Längerer Bremsweg als Herausforderung

Einhergehend mit den höheren Geschwindigkeiten sowie dem größeren Gewicht fallen die Bremswege bei E-Bikes deutlich länger aus, als bei herkömmlichen Fahrrädern. Auch hier helfen gezielte Bremsungen dabei, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie lange der Bremsweg im Falle einer Notbremsung dauert. Ein besonderes Augenmerk muss vor die Wahl der Bremse gelegt werden. Während die Hinterbremse (am Lenker links angebracht) bei der Bremsung wenig Gefahr darstellt, ist die Vorderbremse (am Lenker rechts angebracht) mit Vorsicht zu bedienen. Im Falle eines blockierten Vorderrades kann das Hinterrad schnell die Bodenhaftung verlieren, wodurch sich das ganze Rad nach vorne neigt und somit ein hohes Unfallpotential gegeben ist.

Hohes Gewicht beeinträchtigt teilweise das Fahrverhalten

Ruckartige Lenkungen oder kurzfristige Manöver, wie man sie mit einem konventionellen Fahrrad durchführen kann, sind bei E-Bikes nicht möglich. Während ein leichtes Citybike etwa zwischen 12 und 13 Kilo wiegt, kommen die motorisierten Alternativen durchaus auf bis zu 25 bis 28 Kilo. Dieser Gewichtsunterschied führt dazu, dass das Fahrverhalten im direkten Vergleich zu der nicht motorisierten Variante beeinträchtigt ist. Auch hier gilt es zunächst gezielte Übungen auf freien Flächen durchzuführen, ehe man sich in den Straßenverkehr begibt.



Ausstattung des Fahrrades

1 Zwei voneinander unabhängig wirkende Bremsvorrichtungen.

2 Eine Vorrichtung zur Abgabe von akustischen Warnzeichen – Klingel oder Hupe.

3 Hell leuchtender, mit dem Fahrrad fest verbundener Scheinwerfer, der die Fahrbahn nach vorne mit weißem oder hellgelbem Licht mit einer Stärke von mind. 100 cd beleuchtet. Der Scheinwerfer darf auch abnehmbar und/oder batteriebetrieben sein.

4 Rotes Blinklicht, mit einer Lichtstärke von mind. 1 cd
Das Rücklicht darf abnehmbar und/oder batteriebetrieben sein.





5 Weißer, nach vorne wirkender Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien, die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mind. 20 cm²; die Rückstahler dürfen mit dem Scheinwerfer verbunden sein.

6 Roter, nach hinten wirkender Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien, die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mind. 20 cm²; die Rückstahler dürfen mit dem Scheinwerfer verbunden sein.

7 Gelbe Rückstrahler an den Pedalen.

8 An jedem Rad mit Reifen, deren Seitenwände ringförmig zusammenhängend weiß oder gelb rückstrahlend sind oder Rückstrahler oder Rückstrahlmaterialien die den Bestimmungen der ECE-Regelung Nr. R104 entsprechen, mit einer Lichteintrittsfläche von mind. 20 cm².

Ausstattung des E-Bikes

Zusätzlich zu den Komponenten, mit denen auch das herkömmliche Fahrrad ausgestattet ist, gibt es beim E-Bike noch weitere. Zum Herzstück, dem Motor, kommen noch der Akku, der Sensor, der Controller sowie das Display.

1 Elektromotor

Der Motor des E-Bikes kann prinzipiell an drei unterschiedlichen Positionen befestigt sein – je nachdem ob es sich um einen Hinterradnabenmotor, einen Tretlagermotor oder einen Vorderradnabenmotor handelt. Die Motoren gibt es in unterschiedlichen Leistungsbereichen wie auch aus verschiedenen Ländern. Die häufigste Variante in Europa sind Motoren mit einer Leistung von maximal 250 Watt und einer Trittmunterstützung bis 25 km/h.

2 Akku

Der Akku zählt zu den schwersten, teuersten aber auch wichtigsten Komponenten des E-Bikes. In der Regel können die Akkus am ganzen Fahrrad angebracht sein, am häufigsten befinden sie sich jedoch am Unterrohr, am Sattelrohr oder am Gepäckträger. Damit der Akku geladen werden kann, bedarf es eines geeigneten Ladegeräts, das an eine übliche Steckdose angesteckt wird. Da aktuell in diesem Bereich noch sehr viel geforscht wird, verbessert sich die Qualität der Akkus nach und nach, insbesondere bei Gewicht, Größe wie auch Speicher.





3 Sensor
Ob in die Pedale getreten wird oder nicht, überprüft der Sensor. Doch damit nicht genug: Einige Sensoren, die Drehmomentsensoren, überprüfen nicht nur ob, sondern auch wie kräftig in die Pedale getreten wird. Dadurch werden die Fahrerinnen und Fahrer ideal unterstützt.

4 Controller
Die Verbindung zwischen Fahrer, Sensor, Akku, Motor und Display steuert der Controller, welcher daher auch zwingend notwendig für eine geregelte Unterstützung beim Radfahren ist. Empfängt der Controller Daten vom Sensor, so wird der Motor reguliert. Beim Controller ist es besonders wichtig, dass er gut mit Motor und Akku „zusammenarbeitet“, weshalb viele Antriebssysteme als Gesamtpaket angeboten werden.

5 Display
Die wichtigste Aufgabe des Displays ist die Anzeige der verbleibenden Batteriekapazität und der Reichweite. Über diese Funktionen hinaus gibt es je nach Modell und Hersteller noch weitere Extras, die das Fahrerlebnis mit dem E-Bike positiv beeinflussen. Dazu zählen zum Beispiel die Navigation und die Geschwindigkeitsanzeige.



Für ein langes und glückliches Fahrradleben

SO PFLEGEN SIE IHR FAHRRAD RICHTIG

Wie jeder andere Gebrauchsgegenstand braucht auch das Fahrrad regelmäßige Pflege und von Zeit zu Zeit eine gründliche Kontrolle, ob alle Komponenten nach wie vor in gutem Zustand sind. Dabei gilt: Je öfter Sie Ihr Fahrrad pflegen, desto kürzer brauchen Sie für die Inspektion und desto mehr Freude macht das Radfahren selbst. Viele sind der Meinung, dass eine Wartung pro Jahr – meist zu Frühjahrsbeginn – reicht, damit das Fahrrad noch viele Jahre in gutem Zustand verweilt. Doch auch während der Saison soll das Fahrrad regelmäßig gereinigt, geschmiert und geprüft werden.

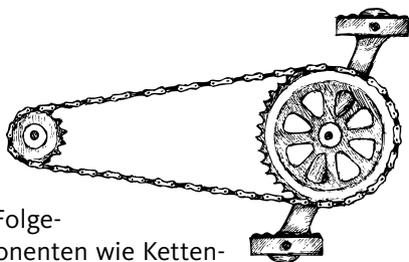
Regelmäßige Reinigung

Damit das Fahrrad nicht nur gut aussieht, sondern vor allem auch langfristig funktionsfähig bleibt, ist es regelmäßig von Schmutz und Staub zu befreien. Zunächst reinigen Sie mit einer Bürste den Rahmen – mit einer alten Zahnbürste kommt man auch an schwer zugängliche Stellen. Den Einsatz eines Hochdruckreinigers sollte man meiden, da aufgrund des hohen Drucks Wasser und Schmutz an empfindliche Stellen gepresst werden.



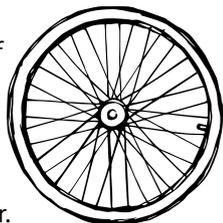
Kette

Wird eine Kette selten oder nie gepflegt oder geschmiert, so kann das zu Folgeschäden an anderen Komponenten wie Kettenblätter oder Ritzel führen. Da die Kette in hohem Maße belastet wird und hauptverantwortlich dafür ist, dass die Kraft des Tretens in die Fahrgeschwindigkeit umgewandelt wird, ist eine regelmäßige Pflege ratsam. Zunächst muss Schmutz und Dreck mit einer Bürste entfernt werden, ehe damit begonnen werden kann an der Kette einen Kettenreiniger aufzutragen. Dieser sollte im Anschluss an die Pflege mit einem sauberen Tuch entfernt werden.



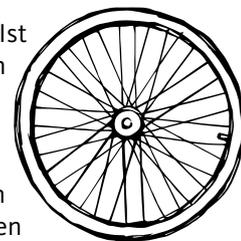
Felgen und Speichen

Läuft ein Rad unrund, so ist das häufig auf eine beschädigte Felge oder fehlende Spannung der Speichen zurückzuführen. Dellen oder Risse sind meist leicht festzustellen, die Reparatur stellt sich in den häufigsten Fällen aber eher schwierig dar.



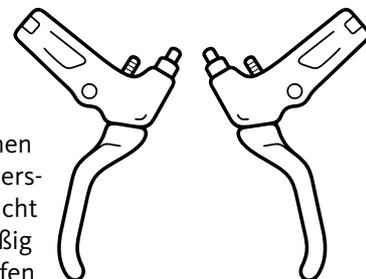
Reifen und Schläuche

Mit der Zeit verliert der Reifen an Luft. Ist der Reifendruck zu gering, kann das schon nach kurzer Zeit zu Schäden führen, welche wiederum unnötige Kosten verursachen. Ein regelmäßiges Überprüfen der Reifen und Schläuche schont nicht nur die Nerven sondern vor allem auch den Geldbeutel. Den idealen Reifendruck finden Sie aufgedruckt am Fahrradreifen.



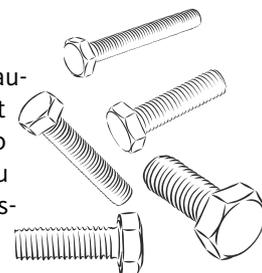
Bremsen

Funktionstüchtige Bremsen stehen bei der Verkehrssicherheit an erster Stelle. Sie sollten immer leicht zu bedienen sein und gleichmäßig greifen. Schon ein kleiner Tropfen Öl am Ende der Zughülle sorgt für eine Verbesserung. Doch nicht nur die Bremsseile gilt es zu überprüfen, auch die Bremsbeläge und -klötze.



Verbindungen durch Schrauben

Das Fahrrad wird durch viele kleine Schrauben zusammengehalten. Mit der Zeit können sich diese etwas lösen, weshalb es klug ist, auch diese hin und wieder zu überprüfen. Mit einem Multifunktionswerkzeug kann meist für Abhilfe gesorgt werden.





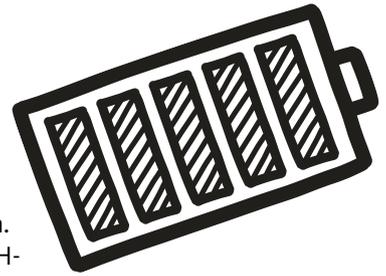
Eine gute Wartung ist das A und O

DAS E-BIKE MIT AKKU & CO IN SCHUSS HALTEN

Bei einem E-Bike kommen im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad noch weitere Wartungsarbeiten hinzu. Insbesondere die elektronischen Komponenten wie der Akku sind auf eine ordnungsgemäße Instandhaltung angewiesen. Damit das Zurücklegen des Weges von A nach B gesichert ist, gilt es Folgendes zu beachten.

Pflege verlängert die Akkulaufzeit

Wie bei vielen anderen elektronischen Geräten zählt der Akku zu den empfindlichsten Bauteilen eines E-Bikes. Vor allem bei niedrigen Temperaturen ist der Akku sehr anfällig, weshalb es ratsam ist, diesen während der Wintermonate in der Wohnung oder in einem anderen beheizten Raum aufzubewahren. Wichtig dabei ist, den Akku nie leer aufzubewahren. Deshalb wird empfohlen auch in der kalten Winterzeit hin und wieder eine kleine Runde (ACHTUNG Glatteis) mit dem E-Bike zu drehen und den Akku in weiterer Folge wieder aufzuladen.



Dinge, die man beim Akku eines E-Bikes beachten sollte

1. Bei den ersten drei Ladevorgängen sollte der Akku vollständig aufgeladen werden.
2. Den Akku nicht komplett ausleeren, sondern ab etwa 40 Prozent Ladekapazität bereits wieder aufladen.
3. Den Akku sowohl vor großer Hitze wie auch vor Kälte schützen.
4. Bei Kurzdistanzen mit der Ladung des Akkus solange warten, bis nur noch in etwa 40 Prozent der Ladung vorhanden sind.
5. Auch während der Ladung darauf achten, dass der Akku nicht in einem Raum mit Temperaturen unter dem Gefrierpunkt oder unmittelbar nach einer Fahrt bei sehr kalten Temperaturen aufgeladen wird.

Wenn man mit dem eigenen Wissen am Ende ist

Hin und wieder scheinen Störungsmeldungen am Display des E-Bikes auf oder das Fahrgefühl ist beeinträchtigt ohne dass man die Ursache dahinter erkennt. Ein erfahrener Fahrradmechaniker weiß um häufige Fehler Bescheid und kann diese meist ohne große Mühe und mit geringem Kostenaufwand beheben.





”

„Unsere wunderbare Heimat hat viel zu bieten und Oberösterreichs Schätze warten darauf, auch auf dem Rad neu entdeckt und erlebt zu werden.“

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

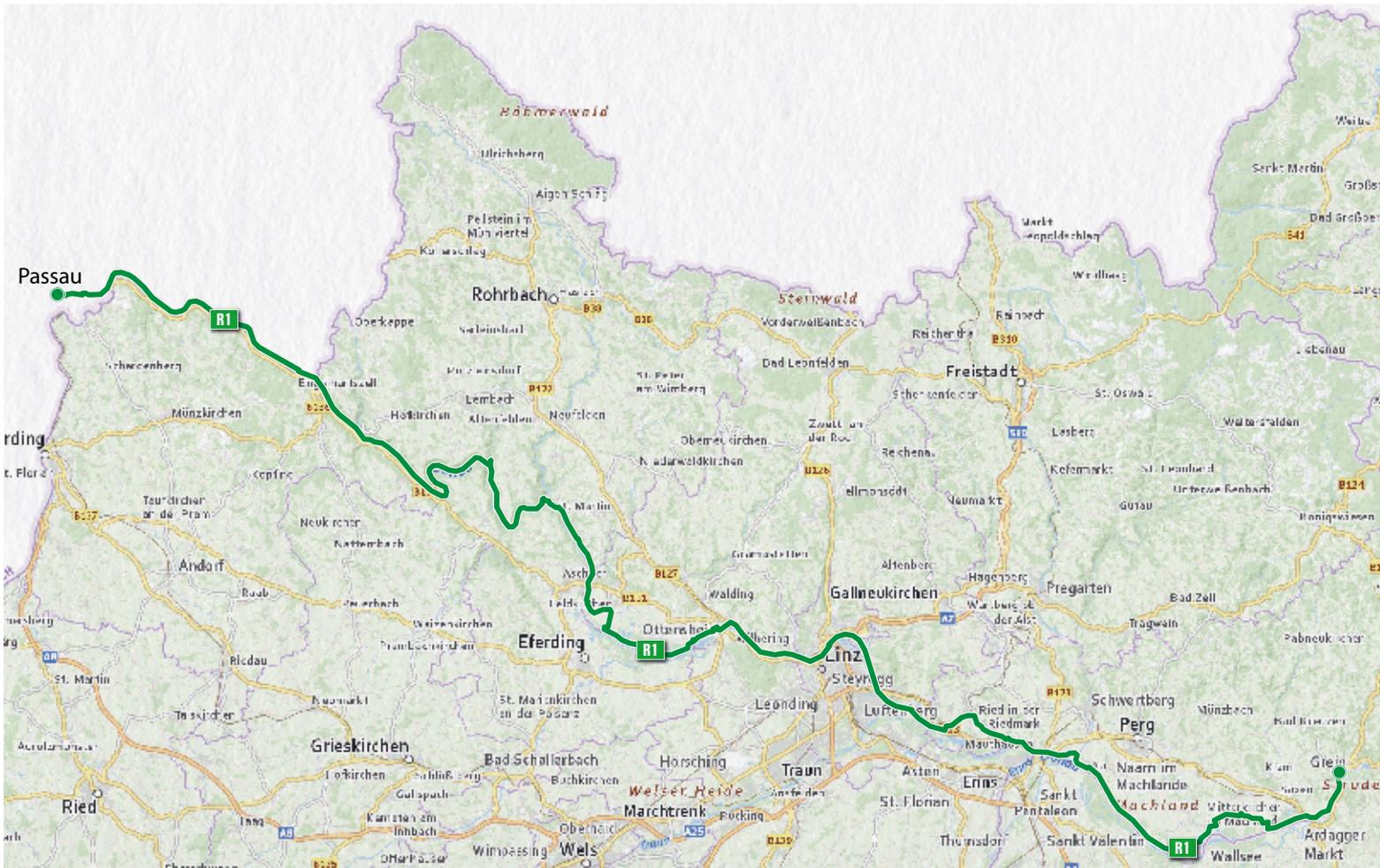
Als Radfahrer ist man in Oberösterreich gut aufgehoben

DIE FÜNF BELIEBTESTEN RADWEGE OBERÖSTERREICHS IM PORTRAIT

Oberösterreich lädt nicht nur aufgrund der landschaftlichen Eindrücke dazu ein, sich mit seinem Fahrrad auf einen der über 400 Radwege zu begeben und das Land zu erkunden, sondern punktet auch mit seiner tollen Radinfrastruktur - egal, ob ambitionierter Fast-Profi oder gemütlicher Hobby-Fahrer, für jede und jeden ist das Richtige dabei.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die beliebtesten Radwege Oberösterreichs mit ihren Eigenschaften und Besonderheiten. Vom Zurücklegen vieler Höhener im hügeligen Mühlviertel über das Radfahren entlang der Traun kommen alle Radfahrbegeisterten auf ihre Kosten. Überzeugen Sie sich selbst!





R1 – Auf der Straße der Kaiser und Könige

GESAMTSTRECKE: 157,4 KM (PASSAU – GREIN)

Sagenumwogen und von der Bodenbeschaffenheit nicht allzu anspruchsvoll, lädt der Abschnitt des Donauradweges R1 von Passau bis nach Grein dazu ein, neben den landschaftlichen Reizen auch die geschichtsträchtigen Städte entlang der Donau zu bewundern. Der gut beschilderte Radweg beginnt in der Bischofsstadt Passau und verläuft über das Naturschutzgebiet Donauleiten bis beim Kraftwerk Jochenstein die Grenze zu Österreich passiert wird. Gefolgt von der berühmten Schlägener Schlinge, Feldkirchen an der Donau und dem Schloss Ottensheim ist Linz nicht mehr allzu fern. Vorbei an der oberösterreichischen Landeshauptstadt trennen einen nur noch Enns, Mauthausen und Grein von der Grenze zum Nachbarbundesland Niederösterreich.



R2 – Die Schönheit des Salzkammergutes

GESAMTSTRECKE: 100,5 KM (BAD ISCHL – IRRSEE)

Der Teil des Salzkammergutradweges R2 von Bad Ischl bis zum Irrsee, der zur Gänze durch das oberösterreichische Salzkammergut führt, lässt die Herzen von Radfahrern höherschlagen. Schon vor über hundert Jahren nutzten die Kaufleute Teile der Route, um das so begehrte Salz zu transportieren – im Mittelpunkt stand dabei die Kaiserstadt Bad Ischl. Diese gilt bei dieser ausgewählten Route als Startpunkt. Von Bad Ischl geht es Richtung Norden bis nach Ebensee, entlang des Traunsees bis nach Gmunden, ehe man über den Attergau zum nächstgelegenen See, dem Attersee, gelangt. Der Weg führt weiter entlang des Sees in Richtung Süden, von wo der Mondsee nur noch wenige Kilometer entfernt ist. Den Abschluss dieser atemberaubenden Radroute macht der Irrsee. Für all jene, die dem R2 auch in die anderen Bundesländer folgen möchten, gibt es die Möglichkeit, auf einer Strecke von insgesamt 324,1 km in Oberösterreich, Salzburg und der Steiermark insgesamt 13 Seen zu passieren.



R3 – Eine Einladung für Grenzgänger

GESAMTSTRECKE: 65,6 KM (BRAUNAU – PASSAU)

Auch wenn der eigentliche Innradweg schon im italienischen Maloja beginnt, liegt der Fokus aus der Sicht der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher auf dem Abschnitt von Braunau bis nach Passau, obwohl auch hier nur der südliche Abschnitt durch Oberösterreich verläuft. Von Braunau ausgehend führt der Inn flussabwärts in Richtung Norden, wo die Innviertler Orte Oberberg, Reichersberg, Suben, Schärding und Wernstein die Radfahrer einladen, das westliche Oberösterreich von seiner schönsten Seite zu erleben. Kulinarische Schmankerl können in den ortsansässigen Gastronomiebetrieben eingenommen werden. Da auch hier die gesamte Route entlang des Inns verläuft, ist dieser Radweg für jedermann geeignet.



R4 – Die wahre Nord-Süd-Route Oberösterreichs

GESAMTSTRECKE: 82,8 KM (GMUNDEN – ASTEN)

Ehe die Traun in die Donau mündet, stehen für Radfahrbegeisterte mit dem Traunradweg insgesamt 82,8 km zur Verfügung, die per Rad zurückgelegt werden können. Den Startpunkt setzt Gmunden, bevor man über Ohlsdorf und Laakirchen zum Benediktinerstift nach Lambach gelangt. Dem Fluss entlang geht es bis nach Wels weiter. Ist diese Strecke erst einmal zurückgelegt, lassen Sie nur noch Marchtrenk, Traun und Ebelsberg hinter sich, ehe Sie beim Donaukraftwerk Asten/Abwinden ankommen, das zugleich das Etappenziel darstellt. Auf dieser Strecke werden insgesamt 180 Höhenmeter aufwärts absolviert, weshalb sie sich auch gut für Gelegenheits-sportler eignet. Der Wegbelag wechselt zwischen Asphalt und Schotter, für Rennradfahrer ist diese Route daher weniger geeignet.



R5 – Das Mühlviertel radelnd entdecken

GESAMTSTRECKE: 239,0 KM (NEUSTIFT IM MÜHLKREIS – GREIN)

Mit insgesamt 4.500 Höhemeter, die auf der Strecke von Neustift im Mühlkreis bis nach Grein bergauf zu absolvieren sind, gilt der Mühlviertelradweg als besondere Herausforderung für alle Radbegeisterte in unserem Land. Schon von Beginn an dürfen die Radfahrerinnen und Radfahrer fleißig in die Pedale treten, um überhaupt in das Hochland des Mühlviertel vorzustoßen. Sobald der nördlichste Punkt der Route im Böhmerwald erreicht ist und man sich an der tschechischen Grenze befindet, verläuft die weitere Route über den Chorherren Stift in Aigen-Schlägl und das Textilzentrum in Haslach bis nach Bad Leonfelden. Weiter geht es nach Windhaag bei Freistadt, von wo aus Sandl nicht mehr fern ist. Am Weg zum Routenziel warten noch Liebenau, Unterweißenbach und Königswiesen, bevor das romantische Donaustädtchen Grein zu erblicken ist.

WIRaktiv Radbekleidung

Exklusive Preise für Seniorenbund Mitglieder. In allen Intersport Pötscher Filialen

Radhose

ohne Träger

Herren (4014)

Gr. M-XXXL

Normalpreis € 50,90

Aktionspreis € 35,90

Damen (4013)

Gr. S-XXL

Normalpreis € 50,90

Aktionspreis € 35,90



Radtrikot

Material: Coolmax

Herren (4012)

Gr. M-XXXL

Normalpreis € 44,90

Aktionspreis € 29,90

Damen (4011)

Gr. S-XXL

Normalpreis € 44,90

Aktionspreis € 29,90



Aktion
€ 15,-
Rabatt
Je Bekleidungsstück

- Intersport Pötscher Freistadt: freistadt@intersport-poetscher.at, 07942/72720
- Intersport Pötscher Ottensheim: ottensheim@intersport-poetscher.at, 07234/83641
- Intersport Pötscher Rohrbach: rohrbach@intersport-poetscher.at, 07289/4350
- Intersport Pötscher Urfahr: urfahr@intersport-poetscher.at, 0732/710030



OÖ SENIORENBUND

Obere Donaulände 7, 4020 Linz,

Tel.: 0732 77 53 11 - 0

Fax-DW: 729

E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at

www.ooe-seniorenbund.at



Medieninhaber/Herausgeber: Oberösterreichischer Seniorenbund, Schriftleitung: Thomas Schachner BEd, Obere Donaulände 7, 4020 Linz,
E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at. **Grafik und Layout:** Nicole Hilbrath. **Fotos:** Shutterstock.com. **Basiskarte:** www.basemap.at.
Hersteller: Birner Druck GmbH, Technologiepark Straße 1. **Verlagsort:** 4020 Linz