

Radkurier

Baden-Württemberg



Landtagswahl in Baden-Württemberg

ES GEHT UMS RAD IM LÄNDLE

RADWEGE FÜR FRAUEN
Verkehrswende neu denken

RADFAHREN IM WINTER
Mehr als nur warme Sachen

PROFI-RADFAHRENDE
Sie bringen die Post per Rad

Mobilität & Verkehr

- 4 Landtagswahl: gemeinsam aus der Krise
- 5 Radinfrastruktur für Frauen



Aus dem Fahrradclub

- 6 So stehts um das Fahrradklima
- 7 Radsternfahrten als Großevents



Optimal unterwegs

- 8 Lastenräder in der Logistik
- 9 Radfahren macht gesund!
- 10 Kälteradeln leicht gemacht

Auf Tour im Ländle

- 11 Radtourtipps für den Winter
- 12 Reiselust bei der CMT tanken



Schau mal da!

- 13 So geht Radfahren als Beruf
- 14 Medientipps fürs Auge und fürs Ohr
- 14 Wir erklären Zusatzschilder fürs Rad



Kinder & Jugendecke

- 15 Junger ADFC: vor Ort aktiv
- 16 Schule selber fahrradfreundlich machen

Impressum

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC)
Landesverband Baden-Württemberg e.V.
Reinsburgstraße 97, 70197 Stuttgart
Tel.: 0711 | 5047 9410
E-Mail: Info@adfc-bw.de
www.bw.adfc.de

Redaktion & Layout: Tobias Husung
V.i.S.d.P.: Daniel Steegmaier
Stand: November 2025

Bildnachweise:

Titel: Getty Images/Kwanchaihaiudom; S.2: Frau mit Kind: Martin von Schniz; Postbote: ADFC BW/Tobias Husung, sprayendes Kind: ADFC/Deckbär, Trick: SPEZI-Messer; Hund im Korb: Julian Rettig; S.3: Alex Wunsch; S.4: Herz: Macrovector, Hände: Palau Design; S.5: Luftbild: Stuttgart/Dieter Prie-wasser, andere: ADFC BW; S.6 Kreisel: ADFC/Thomas Gotthardt, Tunnel: ADFC/Markus Schlegel, Brücke: Stadt Tübingen, Gründungen: ADFC/Daniel Steegmaier; S.7 Straßburg: ADFC Kehl, Rhein-Neckar: ADFC Rhein-Neckar, Stuttgart: Ronny Schönebaum, Messe: Internationale Spezialradmesse SPEZI, Fahrradkino: ADFC Münster; S.9 alle: ADFC BW; S.10: Getty Images/Anjo Kan Fotografie; S.11 Herbsttour: ADFC/Gehrard Westrich, Tasche: ADFC/Deckbar; S.12 alle: ADFC BW; S.13 BWPOST-Zusteller: BWPOST, alle anderen: ADFC/Tobias Husung; S.14 Buch-Logo: Book Line ArtRejina Studio 09, Ohr: Maxim Kuikov, Wellen: Aam360, Auge: Through the Bones, Buch: Springer Nature, Podcast: ADFC Sachsen-Anhalt, Schilder: Wikimedia/Bundesverkehrsministerium; S.15 alle: Catharina Scheytt; S.16 Kind mit erwachsenen Radelnden: ADFC/Deckbar; andere: Grundschule Gamshurst

Liebe Leserinnen und Leser,

2026 wird ein entscheidendes Jahr für den Radverkehr in Baden-Württemberg. Mit der Landtagswahl im Frühjahr werden die Weichen für die kommenden Jahre gestellt. Wir sind bereit, gemeinsam mit allen demokratischen Partnern für sichere Wege und eine lebenswerte Zukunft einzutreten. Vor allem die strukturellen Maßnahmen der Radverkehrsförderungen müssen mindestens auf dem aktuellen Level fortgeführt werden, um die an vielen Stellen im Radnetz aufgenommenen Planungen auch zu vollenden.

Auf unserer Landesversammlung in Bruchsal haben wir uns dafür neu aufgestellt: Mit frischem Schwung im Vorstand und neuen Kooperationen gehen wir die nächsten Jahre an. Ich freue mich sehr, dass wir drei verbleibenden Vorstände, neben mir Dr. Susanne Garreis als stellvertretende Vorsitzende sowie Andrea Engel-Benz, mit Dr. Martin Hulin, Jörg Oeser, Milan Tölke und Manuela Wucherer tolle Verstärkung für die nächsten zwei Jahre Teamarbeit bekommen haben. Gemeinsam setzen wir uns dafür ein, dass das Fahrrad in Baden-Württemberg endlich die Wertschätzung bekommt, die es verdient. Alle Mitglieder des Vorstands sind unter vorstand@adfc-bw.de erreichbar.

Vom Wissen zum Handeln

Die Ergebnisse des [Fahrradklima-Tests 2024](#) liegen vor. Sie zeigen deutlich: Wir haben noch viel zu tun. Schlechte Umleitungen bei Baustellen, fehlender Winterdienst, gefährliche Kreuzungen verärgern die Radfahrenden vor Ort. Doch diese Ergebnisse sind nicht nur eine Bestandsaufnahme, sondern auch ein Werkzeug: wir nutzen sie, um mit Lokalpolitiker*innen ins Gespräch zu kommen und konkrete Verbesserungen einzufordern. Mehr dazu liest du in dieser Ausgabe.

Auch das Landesmobilitätsgesetz (LMG) gibt uns neue Möglichkeiten: Jeder Stadt- und Landkreis kann vom Land finanzierte Radkoordinator*innen einstellen. Scanfahrzeuge können Falschparkende effizient sanktionieren. Erste Pilotprojekte in Mannheim, Hohenheim, Waldshut-Tiengen und Freiburg zeigen: Es bewegt sich etwas und das Radfahren wird besser und sicherer.

Trotz dieser Fortschritte bleibt ein Schatten: Die Unfallzahlen von Radfahrenden im Land steigen. Zu viele Menschen verunglücken schwer oder sterben im Straßenverkehr. Das ist nicht hinnehmbar! Besonders Kreuzungen und Querungssituationen sind Gefahrenstellen, die dringend sicherer werden müssen! Vision Zero, das bedeutet null Verkehrstote oder Schwerverletzte, muss unser gemeinsames Ziel sein.



In dieser Ausgabe

Spannende Geschichten über Power-Radler*innen in der Logistik, Radverkehrsplanung, die alle Menschen einbezieht und unsere Forderungen zur Landtagswahl: Das alles liest du hier. Außerdem: Wie kannst du gut durch den Winter radeln? Und wie kannst du auch als Kind den Erwachsenen zeigen, wie sichere Schulwege gehen?

Ich wünsche dir eine inspirierende Lektüre und eine allzeit sichere Fahrt!

Dein Matthias Zimmermann
ADFC-Landesvorsitzender

Wir stehen für demokratische Werte

Als Fahrradverband sind wir Mitglied im [Bündnis für Demokratie und Menschenrechte](#). Wir setzen uns für eine offene Gesellschaft und die Wahrung unseres Grundgesetzes ein. Alle Menschen sollen das Fahrrad nutzen können, unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe und Religion. Wir wollen Menschen aus prekären Verhältnissen mobil machen und stärken. Das Fahrrad als günstiges Alltagsverkehrsmittel kann einen wichtigen Beitrag zur sozialen Teilhabe und Integration leisten. Vielfalt ist ein Gewinn und wir freuen uns über jede Stimme, egal ob beim jungen ADFC, in der Integrationswerkstatt oder beim Pedelec-Fahrtraining. Quer durch Baden-Württemberg können viele Beteiligte bei uns mitbestimmen. Wir verwenden diskriminierungsfreie Sprache, unterstützen uns gegenseitig und wollen ein Verein für alle Menschen sein. Wer diesen Werten widerspricht, ist beim ADFC falsch.

Landtagswahl 2026

Wie wir gemeinsam aus den Krisen radeln

Klimakrise, Rechtsruck und instabile Wirtschaft: Krisen und lokale Instabilität bestimmen das Bild der öffentlichen Debatte. Doch wir wollen dagegenhalten: Das Fahrrad hat das Potenzial, die Krisen unserer Zeit zu lindern. Also rauf aufs Rad!

Wir sehen die bevorstehende Landtagswahl als Chance fürs Fahrrad, denn schlechte Laune und Angst fördern nur regressive Meinungen. Doch was hat das Fahrrad vor der Haustür mit Politik zu tun? Die Politik schafft die Grundlage für unsere Mobilität: mit Investitionen in Infrastruktur, einem Fokus aufs Rad und weiteren Maßnahmen. Als ADFC wollen wir das Umfeld fürs Rad stärken. Forderungen dazu haben wir in einem [Positionspapier](#) für die Landtagswahl zusammengefasst. Einzelne Punkte stellen wir hier vor, das Papier samt Dossier mit erklärenden Artikeln findest du auf unserer [Website](#).

Wirtschaftsförderung und Standortattraktivität

Der Fahrradtourismus in Baden-Württemberg boomt. Er stärkt das Gastgewerbe im ländlichen Raum, und das flächendeckend. Doch nicht nur der ländliche Raum profitiert: Fahrradfreundliche Kommunen mit attraktiven, kurzen Wegen motivieren Menschen, vor Ort einzukaufen. Das schafft Vitalität und Lebensqualität und ermöglicht vor allem älteren und jungen Menschen, selbstständig für ihr Dasein zu sorgen.

Verkehrssicherheit als Querschnittsaufgabe

Es verunglücken und sterben zu viele Menschen beim Radfahren. Die Politik muss volle Verantwortung dafür übernehmen und auf allen Ebenen für das Ziel „Vision Zero“ (keine Schwerverletzten oder Toten im Verkehr) arbeiten:

- Das Miteinander im Verkehr stärken,
- Präventionsmaßnahmen fördern,
- Sichere Infrastruktur bereitstellen.

Ein besseres Miteinander und sichere Infrastruktur stärkt nicht nur den Zusammenhalt in der Gesellschaft, sondern schließt auch weite Teile mit ein.

Gesundheitsprävention im digitalen Zeitalter

Die Menschen in Baden-Württemberg sitzen zu viel und bewegen sich nicht genug. Was hilft? Bereits eine halbe Stunde täglich auf dem Rad mindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs enorm und stärkt die mentale Gesundheit.



Jeder Weg auf dem Rad ist eine sportliche Wohltat für deine Gesundheit.

Radfahren stärkt die Demokratie

Nur wenn du auch mobil bist, kannst du am öffentlichen Leben teilhaben. Auf dem Fahrrad kommst du schnell in Kontakt mit anderen Menschen, zum Beispiel beim ADFC. Ehrenamtliche Strukturen wie im Fahrradclub bilden das Rückgrat unserer Demokratie. Hier kannst du dich Austauschen und unser tägliches Zusammenleben gemeinsam gestalten und mitbestimmen.



Wie der ADFC dem Fahrrad im Wahlkampf eine starke Stimme gibt!

Als Landesverband setzen wir das Fahrrad auf die Agenda. Startschuss war unsere [Sternfahrt](#) im September. Dabei haben wir mit vielen tausend Menschen auf Rädern deutlich gemacht, dass das Fahrrad in unserer Gesellschaft dazugehört sowie Wege und politische Anerkennung braucht. Mit unserem Positionspapier gehen wir auf alle demokratischen Parteien sowie ihre Landtagskandidat*innen zu. Im Oktober haben wir mit Vertreter*innen aus Politik und Wirtschaft einen [verkehrspolitischen Abend](#) zur Fahrradwirtschaft in Baden-Württemberg gestaltet. Dort haben wir das Thema Fahrrad mal aus einer anderen Perspektive beleuchtet: Als Zukunftsmarkt in einem Bundesland, das bisher ökonomisch vor allem am Auto hängt.

Wir unterstützen alle aktiven ADFC-Gruppen vor Ort, die eigene Veranstaltungen zur Landtagswahl organisieren: sei es eine Podiumsdiskussion zur Mobilität vor Ort, Infostände oder Radtouren mit Landtagskandidat*innen. Dabei können wichtige Fragen gestellt werden: Wie steht die Partei zu baulich getrennten Radwegen? Unterstützt sie die Umwidmung von Parkplätzen? Setzt sie sich für Tempo 30 innerorts ein? Welche Rolle spielt das Fahrrad im Leben der Politiker*innen?

Mach mit! Komm zu ADFC-Veranstaltungen vor Ort, sprich mit Kandidat*innen in deiner Region und mach deutlich: Das Fahrrad gehört auf die politische Agenda!

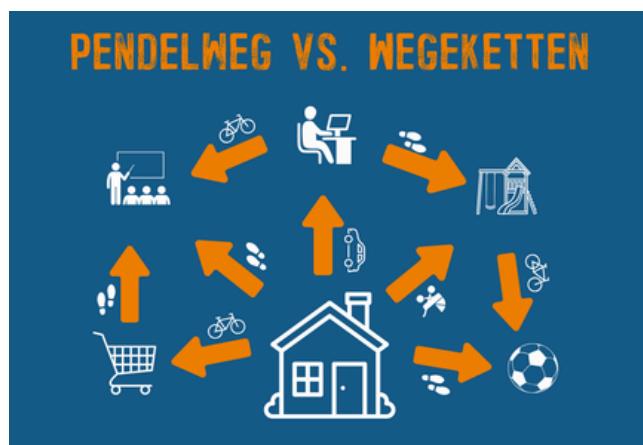
Von und für Männer gebaut, von Frauen kritisiert Wir brauchen andere Wege fürs Rad

Radfahren bedeutet Freiheit, zumindest für viele. Doch jahrzehntelang wurde bei der Radverkehrsplanung die Hälfte der Bevölkerung übersehen: Frauen. Ein Radweg, der plötzlich mitten auf der Straße endet, hört für alle Menschen auf, oder? Stell dir vor: Du bist geübter Radfahrer, fährst deinen täglichen Weg zur Arbeit, neben dir rauschen die Autos mit 50 km/h oder schneller an dir vorbei. Und plötzlich eine Baustelle mitten auf dem Radweg. Ein kurzer Blick über die Schulter, Handzeichen, Spurwechsel, und schon radelst du die 300 Meter an der Baustelle vorbei. Kein Problem!

Jetzt stell dir dieselbe Situation anders vor: Dein vierjähriger Sohn radelt neben dir auf seinem Kinder-
rad. Deine Fahrradtaschen sind vollgepackt mit Einkäufen, die Post schließt in 10 Minuten und eigentlich musst du danach noch ein Geschenk für den Geburtstag deiner Schwiegereltern kaufen. Die Baustelle vor dir. Würdest du jetzt auch einfach mit deinem Kind auf die Straße ausweichen? Wahrscheinlich nicht.

Wegeketten und unterschiedliche Wegezwecke

Genauso geht es vielen Frauen. Sie stemmen auch 2025 noch den Löwenanteil der Sorgearbeit: Kinderbetreuung, Einkaufen, Kümmern um ältere Verwandte. Daraus ergeben sich für Frauen und Männer unterschiedliche Routen und Wegezwecke: Während Männer eher direkte Strecken fahren, z. B. zur Arbeit, haben Frauen oft Wegeketten und sind häufiger in Begleitung unterwegs. Verkehrsplanung orientierte sich jahrzehntelang hauptsächlich an den Bedürfnissen männlicher Berufspendler. Entsprechend sind oft die Hauptverkehrsachsen gut ausgebaut, während Wege innerhalb von Wohnquartieren (z.B. zu Kitas, Schulen, Arztpraxen oder Geschäften) vernachlässigt wurden.



Was sagt die Politik dazu

Einzelne Landtagsfraktionen erkennen das Problem. GRÜNE, SPD und FDP fordern ein flächendeckendes Radwegnetz mit Sicherheitskonzept für Beleuchtung und Kreuzungen.

Hermino Katzenstein (GRÜNE) will „Angsträume beseitigen“ und Gleichberechtigung auch in der Mobilität erreichen. Simone Kirschbaum (SPD) fordert, „Einzelhandel, medizinische Versorgung oder Bildungseinrichtungen radfahrtauglich zu verbinden“. Julia Groll (FDP) will „individuelle Mobilität“ fördern, mit mehr Fahrradparkhäusern unter Beteiligung der Frauen. Radverkehr gehöre natürlich zur individuellen Mobilität dazu. Und Kim Sophie Bohnen (LINKE) setzt auf eine „Stadt der kurzen Wege“ fürs Rad. Die CDU-Fraktion äußerte sich auf Anfrage nicht zu dem Thema.



Ein gutes Beispiel

Ein einfaches, aber gelungenes Beispiel sind die sogenannten „Stuttgarter Ecken“ (siehe Bilder). Sie dienen dazu, die Kreuzungsbereiche frei von Autos zu halten. So können Fußgänger*innen wie Radfahrende, die die Straße überqueren möchten, die gesamte Kreuzung einsehen und werden selbst gesehen. Wege innerhalb der Quartiere, wie beispielsweise Schulwege, können so kostengünstig und effektiv sicherer gemacht werden.

Ja, ein Radweg, der plötzlich endet, betrifft alle. Doch Investitionen in sichere, durchgängige Radinfrastruktur stärken vor allem diejenigen, die heute zu selten Rad fahren, und bringen letztlich der ganzen Gesellschaft mehr Sicherheit, Mobilität und Lebensqualität.



So gut geht Rad vor Ort

Ergebnisse des Fahrradklima-Tests 2024 sind da!

Alle zwei Jahre zeigt die weltweit größte Befragung zur Zufriedenheit von Radfahrenden bundesweit, wie es lokal ums Fahrrad steht. Beim Fahrradklimatest (FKT) wird die lokale Infrastruktur für das Rad bewertet und wie sicher Radfahrende sich dort fühlen. 2024 konnten Teilnehmende zusätzlich das Miteinander im Verkehr einschätzen.

Aus dem subjektiven Empfinden der Radfahrenden können Kommunen wichtige Informationen ableiten: Wo müssen sie besser werden? Was läuft schon gut? Der ADFC nutzt die Ergebnisse, um im aktuellen [FKT-Reader](#) auf bestimmte Problemlagen hinzuweisen. Die Daten zeigen Entwicklungen über die Zeit und gut funktionierende Beispiele. Mit den Er-



gebnissen können wir gezielt Vertreter*innen einzelner Kommunen darauf ansprechen, was dort anders gemacht wird, Verbesserungen anstoßen und Ideen für andere Orte sammeln.



Wie sieht es aus in Ba-Wü?

In Baden-Württemberg haben es 172 Kommunen beim FKT 2024 in die [Auswertung](#) geschafft. Über alle Städtegrößen hinweg erzielen Kommunen eine Durchschnittsnote von 3,80. Nur 4 Kommunen (2,3 Prozent) erzielen eine **Ge-samtnote von besser als 3,0**. Beim Blick auf positive Entwicklungen stechen vor allem die Städte Tübingen (2,77), Eislingen an der Fils (2,92) und Ettlingen (2,76) mit guten Ergebnissen sowie deutlichen Verbesserungen zu vorheri-

gen Befragungen hervor. Egal ob eine neue Fahrradstraße oder eine Fahrradbrücke, hier zeigt sich: Investitionen in den Radverkehr werden wahrgenommen und zahlen sich aus!

Das Thema Infrastruktur wird in Baden-Württemberg am besten bewertet (3,3), der Stellenwert des Radverkehrs am schlechtesten (4,18). Auch hier wird deutlich: Es geht beim Ausbau der Infrastruktur voran und trotzdem hat das Fahrrad noch nicht den Stand, den wir uns wünschen. Es gibt noch viel zu tun!

Wie hat deine Kommune abgeschnitten? Alle Ergebnisse gibts unter fahrradklima-test.adfc.de



Neugründungen in Renningen & Strohgäu

Neue ADFC-Ortsgruppen bereichern den Verein

Der ADFC freut sich über die Gründung gleich zweier neuer Ortsgruppen: Renningen-Rutesheim-Weil der Stadt und Strohgäu. Beide wollen vor Ort kräftig in die Pedale treten: für mehr Sicherheit, bessere Radinfrastruktur und eine lebendige Radkultur.

Engagement im Heckengäu

Am 25. Juni 2025 traf sich die neue Gruppe Renningen-Rutesheim-Weil der Stadt mit unserem Landesgeschäftsführer Daniel Steegmaier. Mit Touren, Gravel-Treffs, Pedelec-Angeboten, Kidical Mass und Fahrradcodierungen knüpft sie an die erfolgreiche Arbeit der bisherigen Gruppe Renningen an.



Neuer Schwung im Strohgäu

Nur wenige Tage später, am 2. Juli, startete die Ortsgruppe Strohgäu in Kornthal. Vorsitzender Volker Gardain bringt die Motivation der Aktiven auf den Punkt: „Radfahren ist mehr als Fortbewegung. Es ist ein Lebensgefühl!“



Warum sind Neugründungen wichtig?

Neue Ortsgruppen sind ein starkes Zeichen für ehrenamtliches Engagement und fürs Rad. Sie erhöhen die Sichtbarkeit für Themen rund ums Rad und bieten Raum für lokale Aktionen. So wächst der ADFC und mit ihm die Chancen auf besseren Radverkehr in ganz Baden-Württemberg. Hier gehts zur [Website-News](#).

Gemeinsam fürs Rad

ADFC-Radsternfahrten in Baden-Württemberg

Sternfahrten sind immer ein großes Fest auf dem Rad. Von verschiedenen Richtungen rollen Radfahrende zu ihrem Ziel und zeigen dabei, wie wichtig das Fahrrad als Verkehrsmittel ist.

Grenzüberschreitende Sternfahrt nach Straßburg



Am 25. Mai 2025 radelten rund 300 Teilnehmende von Offenburg über Kehl nach Straßburg, begleitet von Polizei und Aktiven der Radverbände. In Straßburg trafen sich Gruppen aus Elsass und Ortenau zur „Vélorution“, für mehr Platz fürs Rad, Radschnellwege, sichere Kreuzungen und menschenfreundliche Verkehrspolitik. Die Demo zeigte: Mobilitätswende kennt keine Grenzen. Sie beginnt dort, wo Menschen gemeinsam aufs Rad steigen.

500 Radler*innen in der Metropolregion Rhein-Neckar

Rund 500 Radelnde demonstrierten am 6. Juli 2025 in der Rhein-Neckar-Region. Sternfahrten aus Mannheim, Heidelberg, Weinheim, Walldorf und weiteren Orten führten nach Schwetzingen, wo auf den Kleinen Planken eine Kundge-



bung stattfand. Staatssekretär Andre Baumann betonte die Bedeutung sicherer Radwege, Radschnellwege und die Rolle des Radverkehrs für Umwelt und Wirtschaft. Der Junge ADFC forderte durchgängige, geschützte Wege. Anschließend führte die Raddemo über die B36 zurück nach Mannheim.

5.400 Radfahrende rollen über Stuttgarts Bundesstraßen

„Tausende Radfahrende haben das Fahrrad spektakulär sichtbar gemacht“, sagte Verkehrsminister Winfried Hermann. Am 21. September 2025 fuhren 5.400 Demonstrierende aus allen Himmelsrichtungen nach Stuttgart. Auch aus Freiburg, Karlsruhe, Heidelberg oder Schwäbisch Gmünd kamen Unterstützer*innen nach Stuttgart. Dazu kam Politprominenz wie Cem Özdemir oder Winfried Hermann. Sie sprachen wie die verkehrspolitischen Sprecher*innen der Landtagsfraktionen auf dem Stuttgarter Schlossplatz.



Kooperation mit SPEZI-Messe: wo alles rollt, was Fahrrad ist!

2 Tage, über 100 Aussteller, Räder für jede Lebenslage und jedes Bedürfnis und mehr als 7.000 Besucher*innen: Die SPEZI ist die weltgrößte Spezialradmesse. Am **Samstag, 25. + Sonntag, 26. April 2026**, gastiert sie zum ersten Mal in Freiburg. Ob Trike oder Vierrad, Lastenrad oder Rehabike, Tandem oder Handbike: auf dem legendären Testparcours kannst du sie alle probefahren!

Der ADFC ist offizieller SPEZI-Partner. Über diesen Link erhältst du als ADFC-Mitglied **25% Rabatt** auf den Eintritt (Tickets ab 13. Dezember erhältlich). Weitere Infos zur Messe: spezialradmesse.de

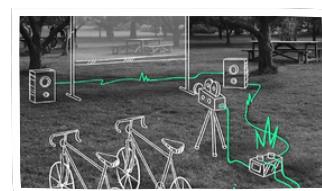


SPEZI 2026

Internationale Spezialradmesse Freiburg

Kinogenuss mit Muskelkraft

Sport machen beim Kinobesuch? Für manche klingt das nach der perfekten Kombi. Seit Mitte 2024 lässt sich das beim mobilen Fahrradkino des ADFC Rhein-Neckar live miterleben. Bis zu 200 Gäste können damit Kino genießen, komplett betrieben mit Muskelkraft. Acht Radler*innen erzeugen per Rollen-Dynamo den Strom für Projektor und Soundanlage. Ein Batteriepuffer sorgt für unterbrechungsfreien Filmgenuss. Weil kein Stromanschluss nötig ist, lässt sich das Kino fast überall aufbauen: in der Fußgängerzone, im Park oder auf einer Waldlichtung. Die gesamte Technik passt auf zwei Lastenräder und reist so umweltfreundlich von Einsatz zu Einsatz. Schulen, Vereine und Firmen können das Kino gegen einen Unkostenbeitrag buchen: für ein Event, das Filmvergnügen, Bewegung und Klimaschutz vereint.



<https://rhein-neckar.adfc.de/neuigkeit/kino-dank-muskelkraft>

Technik für nachhaltige Logistik

Die stille Revolution der Postfahrräder

Eigentlich kennen wir sie alle, viele von uns schon seit Jahrzehnten: Sie kommen mit dem Fahrrad, suchen mit flinken Fingern die Briefe aus ihrer gelben, witterfesten Tasche, werfen sie in den Kasten und sind wie der Blitz beim nächsten Haus. Schnell, wendig, geschickt, die Zusteller*innen der Deutschen Post. Mal ehrlich: Wer hat sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, dass diese altbekannten gelben Fahrräder, für viele von uns das normalste der Welt, eigentlich eine Revolution urbaner Logistik sind? Wir auch nicht. Doch die Post setzte schon 1896 Fahrräder zum Austragen von Post ein.

Revolution auf Umwegen

Zwischenzeitlich wurde das Fahrrad dann vom Auto abgelöst, doch ganz verschwunden ist es nie. Inzwischen setzen Unternehmen weltweit bei der Zustellung von Post und Waren aufs Fahrrad. Die Flotten sind inzwischen zunehmend mit elektrischer Unterstützung unterwegs. 2024 hat die Anzahl der Lastenräder, die auf den deutschen Straßen unterwegs sind, offiziell die Millionengrenze geknackt. Ein signifikanter Anteil davon dürfte nicht nur zum privaten,

sondern zum gewerblichen Transport in der Stadt genutzt werden.

Technik auf zwei Rädern

Die Vorteile liegen auf der Hand: Die neuesten Modelle der Räder beispielsweise bei der Post sind robust und witterfest, haben eine außergewöhnliche Traglast sowie eine lange Akkulaufzeit. Sogar voll beladen gelangen sie die Berge hoch. Sie sind ergonomisch auf die Bedürfnisse der Warenzusteller*innen abgestimmt und gleichzeitig mit GPS-Trackern zur Diebstahlprävention ausgestattet. Besondere Packsysteme als Zwei- und Dreirad erleichtern den Zusteller*innen ihre Arbeit. Dazu sind sie so gut wie klimaneutral. Die Deutsche Post hat das Potenzial von Fahrrädern für die sogenannte „letzte Meile“ erkannt: sowohl in der Brief- als auch in der Paketzustellung. Sie sind aktuell mit einer über 20.000 Räder starken Flotte der größte Fahrradhalter bundesweit. Neben einer stärkeren Fahrradquote möchte das Unternehmen alle Emissionen bis 2050 auf netto null reduzieren.

Wie sich die Arbeit auf diesen Wunderwerken der Technik anfühlt, liest du auf Seite 13.

Anzeige



Carsharing mit stadtMobil

Die perfekte Ergänzung zum Fahrrad auch in Ihrer Nähe!
www.stadtMobil.de

stadtMobil
carsharing

Fit auf dem Rad

Schon kleine Strecken sind gesund!

Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Hast du schon mal all deine Wege mit dem Fahrrad zusammengerechnet? Wer pro Werktag 15 Minuten mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt und wieder zurück, hat das bereits erreicht. Wer ein Kind zur Kita bringt, zurück fährt und wieder abholt, hat bereits das Doppelte auf dem Bewegungskonto! Das heißt natürlich nicht, dass zusätzliche sportliche Fahrten überflüssig sind. Aber es zeigt, dass die kleinen Alltagsfahrten mit dem Fahrrad schon eine gute Basis für einen gesunden Körper sind. Auf dem Pedelec gibt es eine fast ebenso positive gesundheitliche Wirkung.

Doch welche Körperteile profitieren eigentlich besonders vom Radfahren?

- **Gelenke:** Radfahren ist gelenkschonender Ausdauersport, da das meiste Gewicht auf dem Sattel ist. Die Tretbewegung fördert zudem die Versorgung der Gelenkknorpel mit Nährstoffen.
- **Herz:** Für ein gesundes Herz empfiehlt die Deutsche Herzstiftung fünfmal die Woche 30 Minuten Radfahren.
- **Stoffwechsel:** Durch Bewegung gelangt mehr Sauerstoff in den Körper und der Stoffwechsel kommt in Fahrt.
- **Immunsystem:** Der Anstieg von Adrenalin durch die Bewegung erhöht nicht nur die ‚natürlichen Killerzellen‘ im Blut, sondern auch die Produktion von Immunabwehrzellen. Moderates Radfahren hilft also sowohl gegen Atemwegsinfekte wie Covid 19 als auch gegen Krebs.

Was ist beim Radfahren zu beachten?

Nach dem Sport fährt das Immunsystem erst mal runter. Deswegen gilt: keine Überbelastung und nach der Bewegung warm anziehen! Wer mit dem Rad zur



Arbeit fährt, sollte vor allem in der kalten Jahreszeit die verschwitzte Kleidung ausziehen, um nicht krank zu werden. Im Idealfall stellt kannst du dich sogar in den Räumen deines Arbeitgebers duschen.

Im Winter kann genau wie mit dem Auto manchmal Glatteis-Gefahr herrschen. Informiere dich über das Wetter, wähle geräumte Wege und ein Fahrrad mit etwas Grip auf den Reifen. Falls die Radwege nicht geräumt werden, dann melde dich beim lokalen ADFC und schau, was ihr gemeinsam erreichen könnt.

Für alle, die sich noch nicht so sicher auf dem Fahrrad fühlen oder mit der Gewichtsumstellung eines Pedelecs Probleme haben, empfehlen wir ein Fahrtraining. Dafür eignen sich zum Beispiel Radspaß-Kurse des ADFC, die von vielen Ehrenamtlichen in ganz Baden-Württemberg angeboten werden. Infos dazu gibt es unter radspass.org.



Quellen:

- Die [Herzstiftung](#) schreibt, dass sich das Herz durchs Radfahren effektiv stärken lässt.
- Eine [Kohortenstudie von Jason Gill \(2017\)](#) zeigt, dass Radfahren als Gesundheitsfaktor fürs Herz, gegen Krebs und frühe Sterblichkeit wirkt.
- Bewegung wirkt als ein Schutzfaktor für das Immunsystem (laut einer [Studie der Uni Bern](#) von 2022).
- Eine [MHH-Studie](#) von 2023 zeigt, dass auch Fahren auf dem Pedelec die Gesundheit fördert.
- Das [Umweltbundesamt](#) zählt die Förderung der Gesundheit als einen Vorteil des Radfahrens auf.

Vorsicht statt Nachsicht

Was ist bei Frost auf dem Rad zu beachten?

Vor allem die besonders Hartgesottenen wollen die Freiheit, den Fahrtwind und die Unabhängigkeit auf dem Rad das ganze Jahr über genießen. Aber bei Frost ist besondere Vorsicht auf dem Fahrrad geboten. Es ist dann wichtig, den Fahrstil anzupassen, vor Fahrtantritt die Bremsen und den Reifendruck zu überprüfen und sich natürlich warm anzuziehen. Glätte und Schnee können zu gefährlichen Situationen führen. Daher ist vorausschauendes Fahren und eine angepasste Geschwindigkeit unerlässlich.

Die Fahrweise

Besondere Vorsicht ist bei Glätte geboten. Hier sind einige Empfehlungen:

- **vorausschauend fahren, Abstand halten & Tempo reduzieren:** Gerade bei Glätte ist ein langsames Fahrtempo und genug Abstand zu allen Seiten wichtig. Insbesondere sollte genug Abstand zum Bordstein, fahrenden Fahrzeugen und stehenden Autos gehalten werden, da plötzliches Bremsen gefährlich sein kann.
- **Bremsen:** Bei rutschigem Untergrund sollte man in Kurven weder treten noch bremsen. Auf Glätte solltest du Lenkbewegungen vermeiden und ohne bremsen ausrollen lassen. Das Gleiche gilt bei Gittern oder Metallabdeckungen im Boden: wenn diese nass sind, kein Lenken oder Bremsen. Gerade darüber hinweg fahren und danach bremsen oder lenken ist die Devise.
- **Luftdruck:** Bei kühlen Temperaturen ist es ratsam, etwas Luft aus den Reifen lassen, um die Auflagefläche zu vergrößern und mehr Halt auf der Fahrbahn zu bekommen. Dabei jedoch unter keinen Umständen den Minimal-Druck des Reifens unterschreiten.
- **Sattelhöhe:** Wer unsicher ist, kann den Sattel etwas absenken, um leichter mit den Füßen den Boden zu erreichen. Den Sattel jedoch nicht zu lange abgesenkt lassen, da es sonst zu Problemen mit den Knien kommen kann.

Initiative Frostpendeln

Wer besonders in der kalten Zeit im Jahr auf dem Rad aktiv ist, kann sich bei Frostpendeln anmelden. Von 1. November bis 28. Februar kannst du auf der Plattform Kilometer sammeln. Dort kannst du auch mit Gleichgesinnten chatten, dich im Team motivieren und dabei vielleicht sogar etwas gewinnen. Infos samt Anmeldung unter frostpendeln.de/

Die Ausrüstung

- **Kleidung:** Warme, wasserdichte Kleidung, inklusive Handschuhe und Mütze sind wichtig, um sich vor Kälte und Wind zu schützen. Helle, gut sichtbare Kleidung steigert die Sichtbarkeit bei Dunkelheit.
- **Schuhe:** Wasserdichte Überschuhe oder spezielle Winterradschuhe können die Füße warm und trocken halten.
- **Beleuchtung:** Gute Beleuchtung ist im Winter unerlässlich, da es früher dunkel wird. Reflektierende Elemente an Kleidung und Fahrrad erhöhen die Sichtbarkeit.



Das Fahrrad

- **Bremsen:** Funktionierende Bremsen sind im Winter besonders wichtig. Kontrolliere regelmäßig, ob sie einwandfrei funktionieren. Matsch und Dreck können die Funktion beeinträchtigen, deshalb regelmäßig vor der Fahrt einen Blick darauf werfen.
- **Kette:** Die Fahrradkette sollte regelmäßig gereinigt und geölt werden, um sie vor Korrosion zu schützen. Auch hier Matsch und Dreck entfernen.
- **Schlösser:** Auch Fahrradschlösser können bei Frost und Nässe Probleme bereiten. Sie sollten regelmäßig mit einem speziellen Schlossspray gepflegt werden.
- **Reifen:** Der Luftdruck sollte regelmäßig überprüft werden, besonders bei winterlichen Bedingungen. Es gibt keine Winterreifenpflicht für Fahrräder. Winterreifen sind aber für Menschen empfehlenswert, die das ganze Jahr über mit dem Rad fahren. Es gibt sogar Spike-Reifen, bei eisigen Untergründen, ansonsten viele Lamellen und eher ein starkes Profil wählen.
- **Akku:** Ladevorgänge im warmen vornehmen und bei Minusgraden den Akku nicht längere Zeit am Rad lassen. Ein Neoprenüberzug kann die Akkulaufzeit bei tiefen Temperaturen steigern.

Radtouren-Tipps vom ADFC

Der Radausflug: eine Radreise im Miniformat

Frischer Wind um die Ohren (oder Mütze), die regelmäßige Anspannung und Entspannung der Beine, ein Lächeln im Gesicht: Eine Radtour bringt tolle Momente zu jeder Jahreszeit. Auch bei Schnee, nassem oder laubbedecktem Boden. Wer in der kühlen Jahreszeit unterwegs sein will, kann mit ein paar Tipps auch sicher und genussvoll die frischen Temperaturen auf dem Rad genießen.

„Champions League“ im Winter erleben

Laut Ursula Teufel vom Schwäbische Alb Tourismusverband können Radfahrende in Baden-Württemberg die „Champions League der Radrouten in Deutschland“ erleben. Fast die Hälfte der vom ADFC ausgezeichneten Qualitätsradrouten führen durch Baden-Württemberg. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir von allen Orten im Ländle in wenigen Kilometern eine der 22 [Qualitätsradrouten](#) erreichen können.

Tipps für Radtouren im Winter

Im Winter gilt es aber, besondere Vorkehrungen bei der Planung zu treffen:

Strecke: Nutze mehr Asphaltwege, weil sie im Winter komfortabler sind als viele Waldwege. Dabei solltest du auch Notausstiege mit Bahnhöfen, mögliche Abkürzungen und warme Pausenorte auf dem Weg einplanen.

Länge: Mache am besten kürzere Touren, die du über die sonnenreichere Mittagszeit planst. Starte wegen der Reifglätte nicht zu früh. Die Tage sind kürzer und das Radfahren braucht im Winter mehr Energie, das solltest du bedenken.

Wetter: Es gilt in der kalten Jahreszeit besonders auf Temperatur, Wind und Niederschlag zu achten und im Zweifel die Tour zu verschieben, wenn die Verhältnisse nicht optimal sind.

Akkukapazität: Volle Handyakkus und eine Powerbank sind ein Muss, da die Akkus bei Kälte nur kürzer halten. Akkus von Pedelecs können mit Schutzhülle bei besonderer Kälte bis zu 20 Prozent länger halten als ohne Schutz.

Ausrüstung: Die Kleidung sollte warm und atmungsaktiv sein. Dabei hat sich das Zwiebelprinzip aus 3-4 Schichten bewährt, das bei sportlicher Fahrt auch angepasst werden kann. Hände und Füße sind besonders zu schützen, mit Thermosocken und vielleicht sogar mit zwei Paar Handschuhen.

Proviant: Gerade bei Kälte brauchen wir mehr Energie. Deswegen solltest du mehr Essen und Trinken auf dem Weg einplanen und genug Proviant mitnehmen. Dafür bieten sich Energieriegel und Nüsse an. Nimm dir auch ein warmes Getränk in der Thermoflasche mit, um dich zwischen-durch aufzuwärmen.



Pausen: Regelmäßige kurze (und warme) Pausen machen die Radtour zu einem angenehmen Erlebnis. Gerade bei Gruppentouren solltest du auf die schwächsten Leute achten und sie zum Windschutz in die Mitte nehmen. Achte dabei darauf, dass niemand auskühlt. Bei tauben Händen und Füßen gilt es, Pause zu machen und sie zu bewegen. Sobald du unkontrolliert zitterst oder dich unwohl fühlst, brich die Tour sofort ab: Dann geh ins Warme und fahre über den nächsten Bahnhof nach Hause. Das Fahrrad kannst du im Nahverkehr in Ba-Wü kostenlos mitnehmen.

Für Notfälle: Nimm am besten Notfallausrüstung mit Flickzeug, Pumpe, Multitool und Erste-Hilfe-Set mit. Bei allem: Den **Spaß** auf dem Rad nicht vergessen! Verschneite Landschaften, freie Sicht und ein einladendes Café können das i-Tüpfelchen einer guten Tour sein.



Drei Tage voller Reiseinspiration fürs Rad Fahrrad- & WanderReisen bei der CMT

Wer sich im Winter schon auf den Rad-Sommer freuen will, kann sich Inspiration auf der [Fahrrad- & WanderReisen](#) holen. Sie findet am ersten Wochenende der [CMT-Messe](#) in Stuttgart statt. Vom 17. bis 19. Januar geht es in Halle 9 rund ums Reisen mit dem Rad. An den drei Tagen stehen touristische Abenteuer, neue High-End-Produkte und jede Menge Tourentipps für Fahrrad- und Wanderreisende auf dem Programm. Auch der ADFC informiert über neue Trends, traumhafte Urlaubsziele und tolle Touren durchs Ländle. Und das beste: Als ADFC-Mitglied kriegst du Rabatt auf dein Ticket.



Reiseziele neu erleben dank Tipps von Expert*innen

Besucher*innen können sich über neue Ziele im In- und Ausland, innovatives Zubehör, Fahrräder, E-Bikes und Touren informieren. Erfahrene Expert*innen beraten zum Kauf des passenden Rads oder zum Equipment fürs Radfahren oder Wandern. Wer mag, kann neue Radmodelle auf dem Testparcours direkt ausprobieren oder im „GPS-Forum“ mehr zum Handling, zur Tourenplanung und zu den Routingfunktionen von Navigationssystemen erfahren.

ADFC als Messepartner

Der ADFC Baden-Württemberg ist als Messepartner auch 2026 wieder in Verantwortung. Die Fahrrad-Profis richten das Rahmen- und Informationsprogramm auf der Bühne mit über 50 spannenden Vorträgen aus. Highlights sind außerdem die Auszeichnungen der neuen ADFC-Qualitätsradrouten im Länd-

le und die passenden Radreisen des ADFC dazu. On top stellt die Initiative „Radspaß“ Trainings für mehr Spaß und Sicherheit mit dem Pedelec vor und es gibt News zu fahrradfreundlichen Bett+Bike-Unterkünften.

Natürlich steht der Fahrradclub auch zu nicht-touristischen Themen parat. Fragen rund um Verkehrspolitik, Lobbyarbeit, Technik, Codierung oder Fahrsicherheitstrainings können direkt von den Fachleuten des ADFC beantwortet werden.

Du kannst den ADFC Baden-Württemberg auch live auf der Messe kennenlernen. Unser Stand ist in Halle 9 (Stand-Nr. 9E33).



CycleTourismSummit feiert Premiere: Heute Wege von Morgen gestalten

Ergänzt wird das Messeprogramm für Besucher*innen durch ein neues Format für Fachpublikum: Der [Cycle Tourism Summit](#) 2026 ist die Plattform für alle, die Radtourismus nachhaltig und zukunftsorientiert weiterentwickeln und gestalten wollen. Mit inspirierenden Impulsvorträgen und Panels, motivierenden Beispielen aus der Praxis und gewinnstiftendem Austausch bietet der CycleTourismSummit neue Perspektiven und Ideen für den Radtourismus von morgen.

Anzeige



Radreisen in Europa und weltweit: Trekkingbike, MTB, Rennrad, E-Bike.



www.biketeam-radreisen.de

Blick über den Tellerrand: Radfahren als Beruf

Mit Power bringen sie unsere Post ans Ziel

200 Kilo Gesamtgewicht auf dem Rad, rund 20 Kilometer am Tag, bei jedem Wetter: Postangestellte sind wahre Logistikheld*innen. Während andere noch schlafen, sind sie bereits für uns auf dem Elektrorad unterwegs.

Ein typischer Tag

Der Wecker klingelt früh morgens. „Ich stehe um 5 Uhr auf und bin dann um 6 Uhr im Depot“, sagt Herr v. Radecki, seit 2018 Briefzusteller bei der BWPOST. Der 73-Jährige ehemalige Lehrer hat seine Fahrradliebe zum zweiten Beruf gemacht. Meist beendet er seine Tour zur Mittagszeit. Ihm gefällt es „besonders morgens, wenn es noch ganz still ist, die Sonne aufgeht oder die Sterne noch zu sehen sind.“



Ähnlich früh startet sein Kollege Jani Bieder von der Deutschen Post. Um 7 Uhr kommt er ins Depot, wo schon die sortierten Briefe und Pakete auf ihn warten. Zusammen mit ihm und dem Elektrorad können sie schon mal 200 Kilo wiegen. Im Schnitt trägt er bis 16 Uhr die Post aus. Er sagt: „Fahrrad fahren ist mein Leben. Das Wetter und meinen Körper auf diese Weise zu spüren, ist das Schönste!“

Herausforderungen im Alltag

Herr v. Radecki kennt die Stellen, an denen er besonders aufpassen muss. Insbesondere Tankstellenausfahrten und uneindeutige Verkehrsführung sind gefährlich. „Bei Hauseingängen müssen Postboten aufpassen, wenn Menschen zügig herauskommen“, so der Ex-Lehrer, der dort langsam fährt.

„Die Straßen in meinem Arbeitsgebiet sind in den letzten Jahren dank neuer Radwege und Ampelsysteme viel sicherer geworden“, sagt der DP-Postzusteller. Wegen der großen, gut sichtbaren Räder komme es nur sehr selten zu Komplikationen, so Jani Bieder. Bei aller Herausforderung gibt es auch schöne Anekdoten. „Ich habe einmal den Akku meines Arbeitsrads ausgeschaltet, um für einen Wettkampf zu trainieren“, erzählt der MTB-Fan von der DP. „Ein Kunde wurde so auf mich aufmerksam und kam mit mir ins Gespräch. Seit diesem Tag pflegen wir eine mittlerweile 10-jährige Freundschaft.“

Und wenn plötzlich ein aggressiver Hund vor ihm steht? „Die Deutsche Post bietet verschiedene freiwillige Trainings an, darunter auch ein Hundetraining“, erklärt Jani Bieder. „Dort üben wir mit ausgebildeten Hunden, wie wir uns deeskalierend verhalten können. Sie reagieren meist auf eine von vier Arten: Fight, flight, flirt oder freeze.“



Sicherheitstipps

Damit Jani Bieder dieses Wissen nicht anwenden muss, kann er sich auf die Community der Postzustellenden stützen. Auf dem Navi geben seine Kolleg*innen Tipps zu Gefahrenstellen und aggressiven Hunden. So ist er gewarnt, und die anderen profitieren von seinen Tipps.

Beide Zusteller haben ihrerseits Hinweise für dich. „Mein wichtigster Tipp ist: niemals an der Ampel vor oder neben einem Lkw, sondern immer hinter ihm stehen bleiben“, erklärt der DP-Zusteller. „Wichtig ist, nicht zu nah an parkenden Autos vorbeizufahren, falls plötzlich jemand die Autotür öffnet“, rät Herr v. Radecki.

Die Arbeit der Fahrradheld*innen ist Höchstleistung im Alltag, die unsere Gesellschaft zusammenhält. Sie ist vielleicht der beste Beweis dafür, wie wichtig das Fahrrad schon in der Mobilität von heute ist.



Universaldienstleister Deutsche Post

2010 wurden 20 Milliarden Briefe in Deutschland verschickt. Letztes Jahr waren es „nur noch“ 12,2 Milliarden Briefe. Aktuell kommen bei der Zustellung nicht einmal sieben Briefe auf ein Paket. Briefkästen müssen meist innerhalb von einem Kilometer erreicht werden, denn: Deutschland ist das Land des Briefes. Anders sieht es in Dänemark aus. Dort stellt 2026 die nationale Post den Briefversand ein.

BWPOST im Raum Stuttgart

Die BWPOST stellt seit 2005 Post und Pakete in der Metropolregion Stuttgart zu, mit rund 90 Millionen Postsendungen im Jahr. Jeden Tag werden bis zu 500.000 Briefe und Pakete im Sortierzentrums in Waiblingen verarbeitet.

gelesen



Christian Stegbauer
„Radfahren – eine Soziologie aus dem Sattel“ (232 S., 24,99€)

„Das Fahrrad als Haustier, Gesetzesbrecher und Lebensstilikone“ analysiert der Soziologe Christian Stegbauer. Wir schwingen uns auf den Sattel, spüren Freiheit, Autonomie und Abenteuer. „Gemeinsames Verhalten“ auf dem Rad, wie „Radkultur“ und eine Bike-Identität wirkt: All das gibt es im Buch des Fahrradenthusiasten zu lesen. Mit wachem Blick zeigt er, wie Radfahren in der Gruppe ansteckt und wie Regelverletzungen mit schlechter Verkehrsplanung zusammenhängen.

Wer gerne Rad fährt und mit einer anderen Perspektive auf das Hobby und Verkehrsmittel schauen will, ist hier genau richtig. Mit netten Anekdoten analysiert der fahrradvernarrte Wissenschaftler das Radfahren als Lebensgefühl.

Platz fürs Rad

Zusatzzeichen für den Radverkehr

Wir haben sie alle schon einmal gesehen: Zusatzzeichen mit Pfeilen, mit Rad oder ohne, alleine angebracht, unter einem anderen Zeichen oder einfach nur „Fahrrad frei“. Aber vielleicht haben wir sie nicht immer so gedeutet, wie es vorgesehen ist. Wir wollen etwas Licht ins Dunkel bringen.

Grundsätzlich sind alle Zusatzzeichen im Verkehrszeichenkatalog enthalten. Erst dann können sie auch verwendet werden. Wie sie angewendet werden können oder sollen, ist in der Verwaltungsvorschrift zur Straßenverkehrsordnung geregelt (VwV-StVO).

Wir wollen die **drei wesentlichen Zusatzzeichen** für den Radverkehr genauer beleuchten:

„Radverkehr kreuzt von links und rechts oder Radverkehr ist in der Gegenrichtung zugelassen“ (**Z. 1000-32**) ist für unsere Sicherheit vielleicht das wichtigste der Zusatzzeichen: Es zeigt dem Verkehr auf Fahrbahnen an, dass in besonderem Maße mit Radverkehr zu rechnen ist. Besonders wichtig unter „Vorfahrt gewähren“ an Radwegen, die in zwei Richtungen befahren werden. Und in Einbahnstraßen,

gehört



gesehen



Podcast "Rad-Pod" vom Fahrradstadt Magazin (ca. 1 Stunde, 1x monatlich)

Der ADFC in Sachsen-Anhalt hat ein eigenes „Baby“: den selbstgemachten Podcast unter dem Label „Fahrradstadt Magazin“. Der Rad-Pod als allgemeiner Fahrradpodcast ist das Hauptwerk neben Episoden zu Feminists on Wheels oder schrägen Einblicken im Rad-NerdPod. Marco, Martin und Norman vom ADFC in Sachsen-Anhalt besprechen seit 2017 viele Themen rund ums Rad: mehr Freiraum, Fahrradbürgermeister, Radurlaub und vieles mehr. Es geht um alle Themen, die Radaktivist*innen beschäftigen können: Wo gibt es gute Vorbilder? Was läuft schief? Mit ihrer Perspektive auf die Dinge zeigen sie vor allem, wie es voran gehen kann mit dem Rad.



MDR: Einfach genial – die Erfahrung des Pendler-Bike (24:31)

Mit dem Fahrrad nach der Arbeit noch einkaufen und trotz Regen trocken zu Hause ankommen; das wäre doch was! Regen und Bequemlichkeit sind keine Gründe mehr, nicht Rad zu fahren. Das war das Ziel von Stefan Gloger mit dem Darmstadt Vehicle (DaVe). Er hat ein Fahrrad entwickelt, das selbst eingefleischte Autopendler*innen überzeugen soll. Aber wie gut funktioniert das Pendler-Bike in der Praxis? Das testet E-Bike-Experte Hannes Neupert.

ZDF: PUR+ Lass rollen – so fährt dein Fahrrad! (23:46)

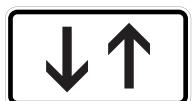
Wie fährt ein Fahrrad? Warum ist das Langsamfahren so anstrengend? Wie funktioniert die Gangschaltung? Für die jungen Wissbegierigen gibt es einen 20-minütigen Einblick in die Funktionsweise des Rads: Technik, Balance und Geschwindigkeit auf dem Rad sind wichtig. Schau selbst!

wenn sie fürs Rad auch für den Gegenverkehr freigegeben sind.

Üblicherweise erlaubt uns „Radverkehr frei“ (**Z. 1022-10**) ausnahmsweise die Nutzung einer Verkehrsanlage, die durch das darüber angebrachte Verkehrszeichen grundsätzlich für uns (und andere) tabu ist. Der Klassiker ist die Kombination mit dem Gehweg-Schild. Wir sind dort aber nur Gast, neben Fußverkehr in Schrittgeschwindigkeit. Oft wird es auch für die Einfahrt in Einbahnstraßen in Gegenrichtung oder auf Bussonderfahrstreifen verwendet.



Für **Z. 1000-31** „Beide Richtungen, zwei gegengerichtete senkrechte Pfeile“ ist in der Verwaltungsvorschrift formell kein Anwendungsfall benannt. Die wichtigste Anwendung ist beim Zweirichtungsradweg. Dort zeigt das Zeichen den auf der rechten Seite fahrenden Radfahrenden, dass auch in der Gegenrichtung ausnahmsweise Radverkehr zugelassen ist. Außerorts entbehrlich, weil da Zweirichtungsradwege der Standard sind.



Der Junge ADFC

Eine Gruppe junger Fahrradfans will was bewegen

Wir konnten mit Catharina Scheytt sprechen. Sie hat mit Marco Deuritz und Louis Bach den Jungen ADFC im Rhein-Neckar-Kreis ins Leben gerufen. Außerdem hat sie mit einer Gruppe Engagierter die Gründung des Jungen ADFC in Deutschland vorbereitet.



Hallo Catharina, was macht ihr im Jungen ADFC im Rhein-Neckar-Kreis?

Zunächst einmal: Bei uns im Jungen ADFC in Heidelberg können alle jungen Fahrradfans etwas fürs Fahrrad anstoßen. Wir treffen uns zweimal im Monat abends. Da planen wir Aktionen zu Themen, die uns politisch wichtig sind und verbringen einfach Zeit mit anderen fahrradbegeisterten Menschen. Denn wir möchten was bewirken und gleichzeitig eine gute Zeit haben! Es ist super schön zu sehen, wie wir schon als Gruppe zusammengewachsen sind und uns immer wieder über neue Gesichter freuen können. Aus unserer Gemeinschaft ziehen wir echt viel, jede*r von uns bringt unterschiedliche Dinge mit ein und das ist total wertvoll.

Was motiviert dich zu dem Engagement für den Jungen ADFC?

Mich motiviert sehr vieles. Ich möchte, dass meine Stadt fahrradfreundlich wird und es eine wirkliche Verkehrswende gibt, als Teil von mehr und besserem Klimaschutz. Die junge und weibliche Perspektive wird in der Verkehrspolitik oft noch vergessen. Das muss sich ändern! Radplanung muss mehr Perspektiven einbeziehen! Gerade durch unsere vielfältigeren Perspektiven und unseren Einsatz kann der Junge ADFC echt etwas bewirken.

Wie habt ihr die Gruppe ins Leben gerufen?

Wir drei haben zusammen mit dem „großen“ ADFC einfach eine Mail an alle Mitglieder im Kreis geschrieben. Da haben wir andere junge Interessierte eingeladen, zu einem ersten Treffen zu kommen. Danach waren wir schon zu sechst.

Was habt ihr als junger ADFC schon gemacht?

Wir haben bereits zweimal einen Schlauchwechselwettbewerb mit Infostand in der Stadt gemacht. Es war spannend dabei zu erfahren, was die Leute so bewegt. Mehrere Male haben wir auch mit anderen Jugendorganisationen wie dem Stadtjugendring oder einer Rennradgruppe ein Fahrradkino veranstaltet. Da haben wir Filme wie „Pride“ oder „Das Mädchen Wadjda“ gezeigt und sind selbst für die Energie in die Pedale getreten. Unsere Köpfe sind voller Ideen, die wir in die Tat umsetzen wollen, z.B. eine Fahrradzubehör-Tauschparty. Wir wollen aber auch mehr politisch aktiv sein, weil wir alle Lust haben, was zu bewegen. Mehrmals haben wir schon an Demos teilgenommen und konnten z.B. bei Fridays for Future eine Rede halten.



Was ist deine Vision für die perfekte Fahrradwelt?

Die perfekte Fahrradwelt sähe für mich so aus, dass das Fahrrad für alle das naheliegendste Verkehrsmittel ist, weil die Infrastruktur es zum bequemsten und einfachsten Transportmittel macht. Junge Menschen hätten draußen mehr Orte, wo man sich gerne trifft. Natürlich haben alle Zugang zum Fahrrad: Sie können sich ein (gutes) Fahrrad leisten oder können es sich einfach leihen. In so einer Welt würden sich viele Menschen wohler fühlen. So gäbe es ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl und mehr Lebensqualität, weil die Stadt auch viel grüner ist. Und zusätzlich wird damit etwas gegen den Klimawandel getan.

Wie können andere von euch Wind bekommen?

Wir sind gemeinsam auf [Instagram](#) aktiv, als @junger_adfc_rhein_neckar. Das machen wir alle zusammen. Dort kannst du uns kennenlernen und von unseren Aktionen erfahren.



Das kannst du tun

Zur Schule? Aber sicher, und selbstbestimmt!

Stell dir vor: Du radelst morgens zur Schule, der Fahrtwind weht dir durchs Haar, du triffst unterwegs deine Freund*innen und kommst wach und gut gelaunt im Unterricht an. Klingt gut, oder?

Das Problem: zu wenig Bewegung

Leider wird aktuell jedes dritte Kind bis zehn Jahre mit dem Auto zur Schule oder in die Kita gebracht. In den letzten 20 Jahren sind das immer mehr geworden (laut der Studie „[Mobilität in Deutschland 2023](#)“). Kindern fehlt die Bewegung und oft auch die Übung auf dem Rad, um sich sicher und eigenständig im Straßenverkehr zu bewegen.

Wieso ist das wichtig?

Wenn du morgens schon aktiv zur Schule kommst, fühlst du dich besser und kannst dich besser konzentrieren. Wenn du schon als Kind Fahrrad fährst, steigst du auch später, öfter und selbstverständlich aufs Rad. Während du Rad fährst, trainierst du auch deine Orientierung im öffentlichen Raum. Diese Fähigkeit hilft dir überall, geht aber auch wegen digitaler Navigation zunehmend verloren.

Gutes Beispiel: eine Fahrradfreundliche Schule

„Wir bereiten unser Schüler*innen schon ab der ersten Klasse auf den selbstständigen Schulweg vor“, sagt Jochen Jakobus, Rektor der [Grundschule Gamsburst](#). Die Grundschule wurde mehrfach als fahrradfreundliche Schule ausgezeichnet. „Die Idee entstand aus mehreren Beobachtungen: Viele Kinder wurden täglich mit dem ‚Elterntaxi‘ gebracht, was zu Verkehrschaos vor der Schule führte. Gleichzeitig bemerkten wir, dass Kinder, die mit dem Rad kamen, wacher und konzentrierter im Unterricht waren.“ Nach Absprachen mit Eltern und Schüler*innen wurde das Projekt gestartet. Sie machen nun jährliche Aktionen, haben eine eigene Fahrradwerkstatt für Schüler*innen und natürlich sichere, überdachte Fahrradständer direkt am Schuleingang (siehe Bilder rechts). Schüler*innen werden ab der ersten Klasse mit Roller- und Laufrad-trainings aufs Radfahren vorbereitet. Eine Priorität hat der fahrradfreundliche Rektor: „Das wichtigste bleibt natürlich: Radfahren muss Spaß machen.“

Was kannst du machen?

„Der Druck kommt von der Rückbank“, ist sich der ADFC Baden-Württemberg sicher. Der Fahrradclub will euch als Schüler*innen dazu anregen, euch für eure eigene Sicherheit auf dem Schulweg einzusetzen. Statt auf der Rückbank, könnt ihr selber aktiv zur Schule kommen. Würdest du nicht lieber mit dem Rad zur Schule fahren als dich von deinen Eltern fahren zu lassen? Deine Schüler*innenvertretung an der Schule hat oft mehr Einfluss, als sie denkt; sie kann

1. **Probleme sichtbar machen** (sammelt gefährliche Stellen auf dem Schulweg mit Umfragen, Fotos, Karten oder ähnlichem und zeigt sie öffentlich sichtbar in der Aula oder im Empfang)
2. **Unterstützung holen** (sprecht mit Schulleitung, Lehrkräften, und Elternbeirat. Auch lokale Organisationen wie der ADFC helfen gerne)
3. **Druck machen** (geht zusammen mit Schulverantwortlichen oder Eltern auf Gemeinderat und Bürgermeister*in zu; ihr könnt auch öffentliche Aktionen wie „Zu Fuß & mit dem Rad zur Schule“-Tage starten)
4. **Dranbleiben** (gründet eine feste „AG Schulwegsicherheit“ oder tretet in regelmäßiger Kontakt mit der Kommune, bis es besser und sicherer wird)

Du suchst Hilfe? Der ADFC in deiner Stadt unterstützt euch!

