



Presseinformation

2. Juni 2021, PI 35

ADAC
Hessen-Thüringen e.V.

Unternehmenskommunikation

Lyoner Straße 22
60528 Frankfurt
T +49 69 66 07 85 00
F +49 69 66 07 85 49

presse@hth.adac.de

> adac.de/hth
> [facebook](#)
> [twitter](#)
> [Instagram](#)
> [YouTube](#)
> [Presseportal](#)

Auf zu neuen Touren

ADAC gibt Tipps zum Weltfahrradtag

Fahrradfahren liegt im Trend, das gilt umso mehr am morgigen Weltfahrradtag. Gründe, aufs Rad zu steigen gibt es viele, trotzdem sollten Radfahrer vor den ersten Touren ein paar Tipps beherzigen. Vor allem Neu-Pedelecfahrer müssen sich umgewöhnen. Das Rad ist schneller, aber auch schwerer. Moderne Bremsen sind gut zu dosieren, können aber bei Ungeübten jedoch schnell für Überschlagsgefühle sorgen.

Der ADAC Hessen-Thüringen gibt sieben Tipps, damit Rad- und Pedelecfahrer sicher ankommen und die Freude an der Tour genießen:

- **Bremse, Luft und Licht** - vor jeder Tour ein kurzer Check und defekte Bremsen fallen nicht erst auf, wenn es zu spät ist. Auch sollten kurz die wichtigsten Schraubverbindungen geprüft werden.
- **Kette ölen** – Nur eine geschmierte Kette sorgt für Leichtlauf und wenig Verschleiß. Es gilt: Die Kette sollte nicht vor Öl triefen. Nur geeignetes Ketten-Öl verwenden.
- **Transport** – Wer seine Räder auf oder am Auto transportiert, muss für Ladungssicherheit sorgen. Alle nicht fest montierten Teile wie Satteltaschen, Akkus und Kindersitze müssen abmontiert werden. Zuladung beachten. Heck-, Dach- und Kupplungsträger haben eine vorgegebene Maximallast. Diese darf keinesfalls überschritten werden. Die Zulassungsbescheinigung (Fahrzeugschein) gibt Auskunft.
- **Fahren in der Gruppe** – Abstand halten, nicht nur wegen Corona. Am besten leicht versetzt hintereinander fahren. So hat der Hintermann oder die Hinterfrau noch genug Platz für plötzliche Bremsmanöver.
- **Akku schonen** – viele Pedelecfahrer sind dankbar für die zusätzliche Unterstützung. Wer jedoch ständig im Turbo-Modus unterwegs ist, kommt nicht weit. Besser nur so viel Unterstützung zu zuschalten wie nötig
- **Trittfrequenz** – lieber schnell und leicht, als langsam und schwer. Hier hilft die Gangschaltung, einen optimalen Tritt zu finden. Schont Gelenke und Material.



- Pannmaterial mitnehmen – eine kleine Pumpe, ein Miniwerkzeug sowie ein Ersatzschlauch, bzw. Flickzeug und die Tour kann losgehen. So können Radfahrer sich selber und anderen unterwegs helfen

Pressekontakt

Oliver Reidegeld

T +49 69 66 07 85 00

oliver.reidegeld@hth.adac.de