



Vorarlberg  
unser Land

Auf den  
Sattel,  
fertig,  
los!



FLOTT ÜBERALLHIN!

GESUND BLEIBEN!

FIT WERDEN!

MITEINANDER!

Radfahren ist deine neue  
Superkraft für dein ganzes Leben.

**RAD**  
FREUNDLICH



NAME  
.....

HIER WOHNE ICH  
.....

MEINE LÄNGSTE FAHRRAD-  
FAHRT BIS JETZT  
.....

# Aufsatteln!

Menschen auf der ganzen Welt fahren Rad. Wir glauben, dass das Fahrrad das genialste Transportmittel überhaupt ist! Es bringt dich im Alltag von A nach B, macht glücklich, hält gesund und ist gut für unseren Planeten. Wir haben dieses Heft zusammengestellt, um dir Lust aufs Radfahren zu machen! Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Strampeln.  
Dein Radfreundlich-Team

**Impressum**  
Herausgeber:  
Amt der Vorarlberger Landesregierung  
Illustration: Khuslen Tsend-Ayush  
Druck: Hugo Mayer, Dornbirn

# Drei Gründe für den Drahtesel

Manche Leute finden schnelle Autos und laute Motorräder cool. Wir finden, dein Fahrrad schlägt alle anderen Fahrzeuge um Längen.

## UNABHÄNGIG!

Jederzeit überallhin: Ohne Elterntaxi und Bus mobil zu sein, das ist ein tolles Gefühl.



## GLÜCKLICH!

Radfahren vertreibt Brummschädel und schlechte Laune in wenigen Minuten. Probier es einfach aus!

## GESUND!

Kein Grund zum Schwitzen: Radfahren macht auch in kleinen Dosen fit und stärkt deine Abwehrkräfte.



# Radkumpel/in Vertrag



Hiermit erkläre ich, .....  
dein Name

folgende Person zu meinem Radkumpel/meiner Radkumpelin:

.....  
Name Erwachsene/r

Er/Sie verpflichtet sich,

- ✓ mir sicheres Radfahren beizubringen.
- ✓ mir die Verkehrsregeln zu erklären.
- ✓ mit mir eine Fahrradausfahrt pro Woche zu machen (bei gutem Wetter).

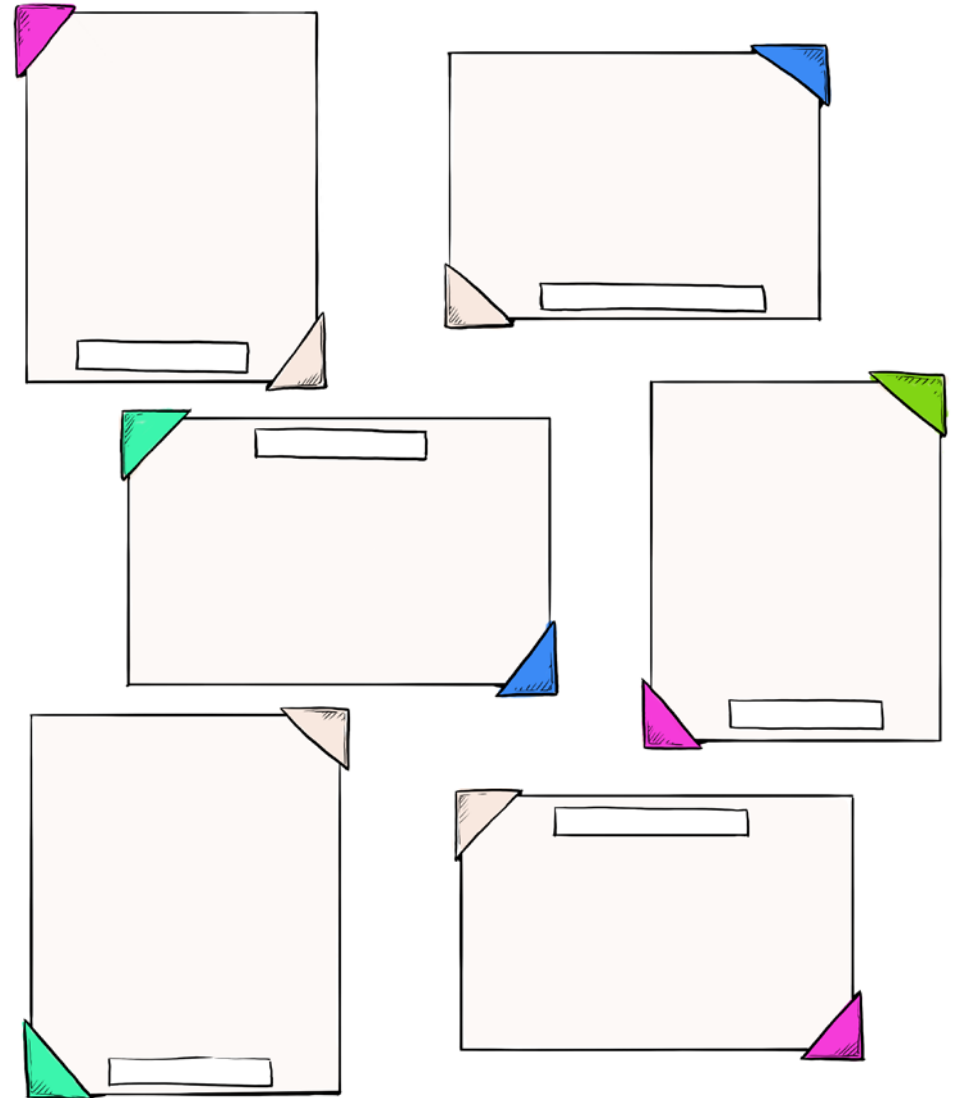
.....  
Unterschrift  
Radkumpel/in

.....  
Meine Unterschrift

# Deine Rad-Bande

Egal ob auf dem Schulweg oder in den Ferien, mit Freunden unterwegs zu sein ist unschlagbar. Wen lädst du zu deiner Rad-Bande ein?

NAME DEINER BANDE\* .....





296 KM/H

im Windschatten

Denise Mueller-Korenek

2018 wird Denise zum schnellsten Menschen auf einem Fahrrad – im Windschatten eines Dragsters!

223 KM/H

Downhill auf Schnee!

Eric Barone

Keine Angst vor dem Winter! 2015 fährt Eric einen Schneehang runter. Weltrekord.

Schnell, schneller, am schnellsten!

0 KM/H – 5:25 H

Langsamste Fahrt

Tsungunobu Mitsubishi

Offizieller Rekord: 5 1/2

Stunden im Stand – ohne

Abstützen – seit 1965

ungeschlagen.

142 KM/H

aus dem Stand

Todd Reichert

2018 schafft Todd aus eigener Kraft vom Stand aus diesen unglaublichen Rekord in seinem Stromlinienrad.

40 KM/H

Durchschnittsgeschwindigkeit

Tour de France

Das berühmteste Radrennen der Welt führt über zahlreiche Bergpässe.



**SCHLAG  
TSUNGUNOBU!**  
..... SEK

Wie lange kannst du die Balance halten?



Alle Rekord-Videos:  
[linktr.ee/radfrendlich](http://linktr.ee/radfrendlich)



## DRAISINE 1817

Karl Drais fährt erstmals auf einer Laufmaschine (Draisine) durch Mannheim. Noch ohne Pedale, aber irgendwie muss man ja anfangen.



## CHINA SATTELT UM, 1930ER

Lang vor der Kulturrevolution stiegen die Chinesen vom traditionellen Esel auf das Fahrrad um. Meist waren die Räder importiert aus Europa.



## WELTWEITE FRAUENRECHTS-BEWEGUNG, 1890ER

„Bloomer“ waren bauschige Fahrrad-hosen für Frauen, die dadurch mobil und freier wurden. Fahrräder wurden zum Symbol der selbstbestimmten Frauen, die bis dahin nicht einmal Bürgerrechte hatten.



## FIXIE-BEWEGUNG, 2000ER

Von den Fahrradkurieren ausgehend kam die Fixie- und Singlespeed-Bewegung auf. Individualistische Bikes, keine Bremsen, ein Gang – eine globale und vor allem urbane Subkultur.



## E-BIKE-BOOM, 2010ER

In den 2010er Jahren boomten Fahrräder, die mit E-Motor das Treten erleichterten, und machten das Fahrrad zur echten Alltags-Mobilitäts-alternative für viele VorarlbergerInnen – auch in den höheren Regionen.



# 200 Jahre Fahrrad

## PEDALFAHRRAD, 1867

Pierre Michaux schraubte Pedale ans Fahrrad und verhalf ihm fast 50 Jahre später zum großen Durchbruch. Die Bezeichnung „Bicycle“ (Zweirad) kam auf.



## HOCHRAD, 1870ER

James Moore setzte auf Speichen- und Gummireifen sowie stark vergrößerte Vorderräder für mehr Geschwindigkeit bei Radrennen. Weltweiter Erfolg.



## ALBERT EINSTEIN, 1930ER

Der geniale Physiker hatte angeblich die Idee zur Relativitätstheorie, als er Fahrrad fuhr. Ein berühmtes Zitat von ihm ist: „Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“



## BMX, 1970

Als „motorlose“ Variante des Motocross entwickelten Kids in Nordkalifornien (USA) das BMX (Bicycle Motocross).

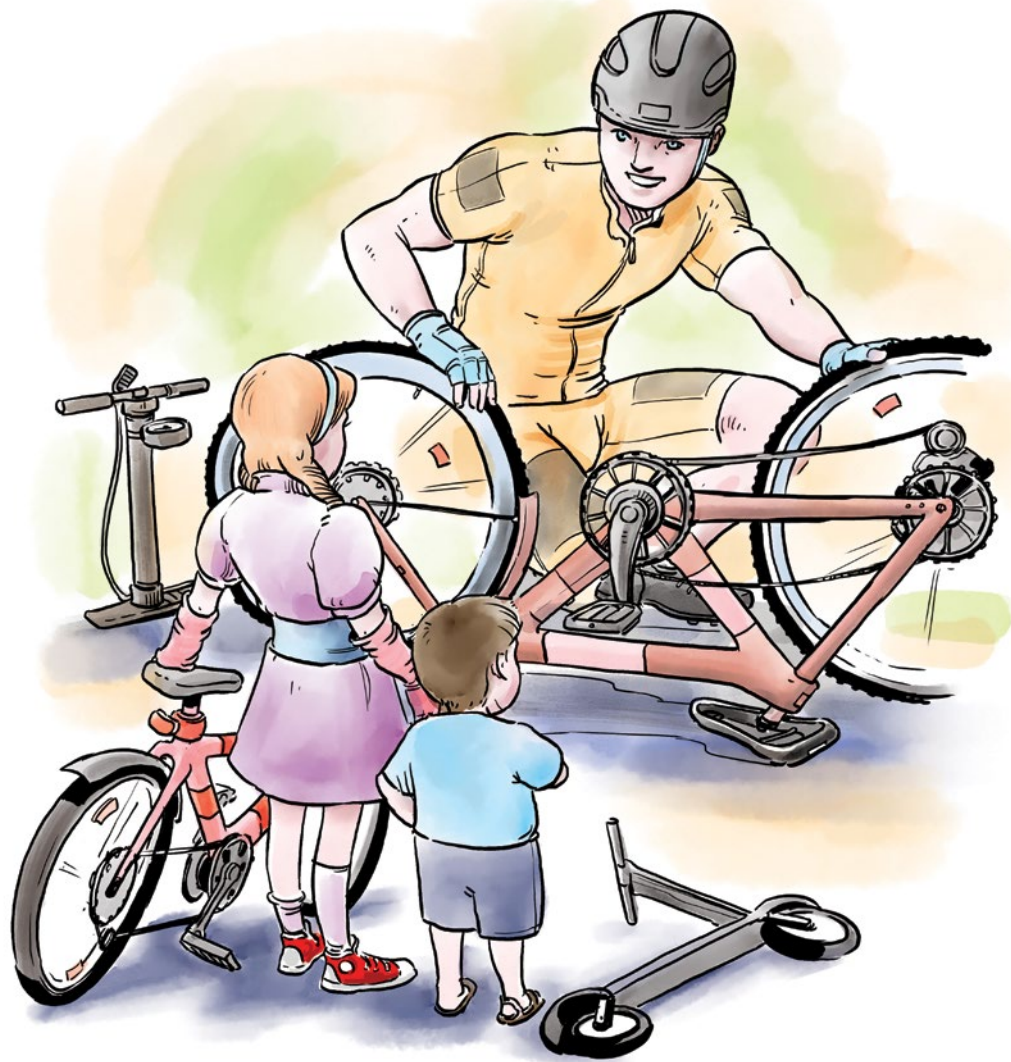


## DU! JETZT/HEUTE

200 Jahre hat die Welt gebraucht, um für dich bereit zu sein! Jetzt ist es deine Aufgabe, diese Geschichte weiterzuradeln.

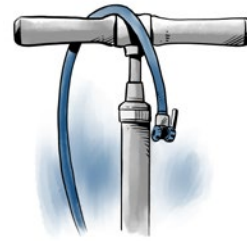






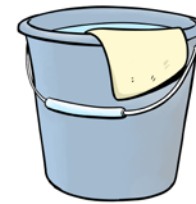
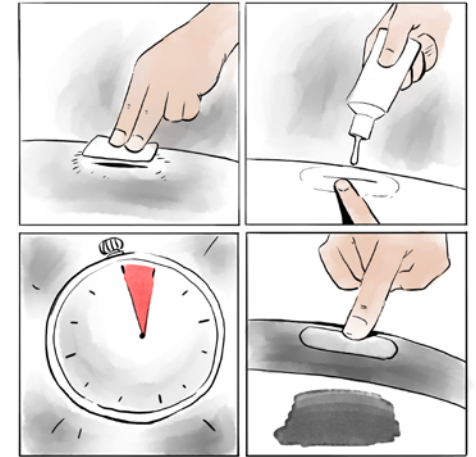
# Bitte warten

Schau gut auf dein Rad, dann bringt es dich sicher an dein Ziel. Die Wartung ist keine Hexerei, also traue dich einfach! Mit Pumpe, Fahrradöl und Flickset kannst du loslegen. Denk dran, jedes Fahrradteil macht eine halbe Weltreise, bis es bei dir ankommt. Reparieren ist immer besser, als neu kaufen! Das schont deine Geldtasche und schützt vor allem auch die Umwelt!



## GENUG LUFT: LEICHTER TRETEN

Einmal im Monat solltest du den Reifendruck prüfen. Auf dem Reifen steht, wie viel Bar rein müssen.



## PUTZEN IST WICHTIG!

Regelmäßiges Putzen mit Schwamm, Wasser und ein wenig Spülmittel tut deinem Fahrrad gut.

## HAST DU EINEN PLATTEN? FLICK IHN SELBST!

1. Bau den Schlauch aus, pump ihn leicht auf und **such das Loch** unter Wasser.
1. Rau den Schlauch mit **Schleifpapier** leicht auf, damit der Flicker gut hält.
2. Trag die **Vulkanisierflüssigkeit** dick auf und lass sie 5 Minuten ziehen. Lieber zu viel als zu wenig.
3. **Bring den Flicker auf**, presse ihn fest an, beschwere ihn und warte 15 Minuten – fertig!



## KETTE ÖLEN

Ist deine Kette schwarz und verklebt? Putze sie mit einem Lumpen und öle sie danach!

## TRAU DICH!

Ganz ehrlich? Wir schauen auch einfach auf YouTube nach! Selbst machen macht stolz und vertieft die Freundschaft zwischen dir und deinem Rad.



Selber schrauben:  
[linktr.ee/radfrendlich](https://linktr.ee/radfrendlich)

# Checkliste

Sicherheit geht vor! Diese Checkliste soll dir helfen, vor der Abfahrt die wichtigsten Punkte an deinem Fahrrad zu kontrollieren.



## ☑ LICHT DABEI?

Funktionieren Vorder- und Rücklicht?  
Vorne weiß, hinten rot.



## ☑ BREMSEN DIE BREMSEN?

Vorder- und Rückbremse immer gleichzeitig ziehen.



## ☑ ERWACHSENE/R AM START?

Denk dran, erst ab der Fahrradprüfung darfst du alleine fahren.

**Und was du immer brauchst:** Klingel, Seitenstrahler (Katzenaugen, Speichenreflektoren und/oder Reflexstreifen am Reifen) und Reflektoren vorne (weiß) und hinten (rot).



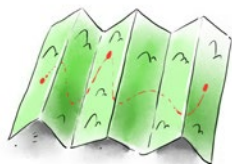
## ☑ HELM AUF DEM KOPF?

Schütz dein helles Köpfchen.  
Fahradhelm muss sein.



## ☑ GENUG LUFT?

Meistens 3 bis 6 bar, steht auf deinem Reifen.



## ☑ RADWEGEKARTE GEHECKT?

Die Radwegkarte zeigt dir sichere und schöne Wege abseits der Straßen.

# WELCHE FAHRRADARTEN KENNST DU?

TANDEM

EINRAD

RENNRAD

MOUNTAINBIKE

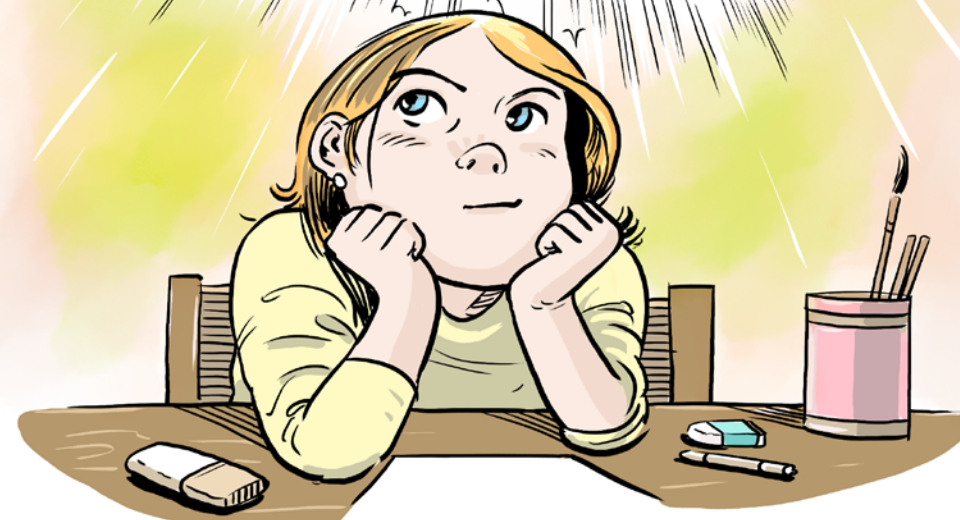
STADTRAD



BMX

LOWRIDER

TRANSPORTRAD







**Amt der Vorarlberger Landesregierung**

Abteilung Straßenbau

Widnau 12, 6800 Feldkirch

T +43 5574 511 27299

[radfreundlich@vorarlberg.at](mailto:radfreundlich@vorarlberg.at)

[www.vorarlberg.at/radfreundlich](http://www.vorarlberg.at/radfreundlich)

Stand: Mai 2021