

Inhalt

Zur Geschichte des Radwanderns

Von Wolfgang Schubotz, Freizeitleiter und Vorstandsmitglied beim Deutschen Jugendherbergswerk
Volkstümliches Verkehrsmittel – Touristisches Fortbewegungsmittel – Vom Nutzen des Radwanderns – Einige Tips für Radwanderer

9

Kleine Geschichte des Fahrrades

Von Wolfgang Gronen und Walter Lemke

Das Rad der Frühzeit – Der mechanische Wagen des Giovanni Fontana aus Padua – Das Tretrad des Leonardo da Vinci – Lord Ververs Reisewagen – Die lenkbare Laufmaschine – Das lenkbare Laufrad, Draisine genannt, des Freiherrn von Drais – Eine Draisine mit Hinterradantrieb von Kirkpatrick Macmillan – Michauline, das Tretkurbelrad des Ernest Michaux – Gliederkette, Stahldrahtreifen, Kugellager und Vollgummireifen – Das erste Ganzmetall-Leichtfahrrad – Hochräder – Der Rover des Engländers Starley – Der Luftreifen von Dunlop

16

Radfahren – der Gesundheit zuliebe

Von Dr. med Georg Huber

Die Wirkung sportlicher Aktivität auf den Organismus – Die notwendigen Belastungsreize beim Ausdauertraining – Wirkungsweise eines gezielten Ausdauertrainings – Aufbaustrainingsplan »Radfahren«

30

Das Fahrrad in seinen Einzelteilen

Von Prof. Dr.-Ing. Paul Schöndorf

Der Aufbau des Fahrrades – Die Funktion der einzelnen Teile: Rahmen, Lenkung, Laufräder (Felge, Reifen, Nabben), Antrieb, Gangschaltungen, Bremsen, Beleuchtung

43

Für jeden das »richtige« Fahrrad

Von Heinz R. Wittner

Kauf eines Fahrrades – Welches Rad zum Radwandern? – Die Wahl von Rahmen, Sattel, Felgen, Reifen – Der richtige Reifendruck – Die richtige Rahmenhöhe – Verschie-

5

dene Fahrradtypen – Lenkstange – Die Wahl der Schaltungsart (Gangschaltungen) – Bremsen – Beleuchtung – Klingel – Das Zubehör (Kindersitze – Gepäckträger und Fahrradtaschen – Drahtkörbe – Rückspiegel – Tachometer – Flickzeug und Ventilzubehör) – Reinigung und Pflege – Der Transport des Rades (Fahrrad-Dachträger, Fahrrad-Beförderung durch öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad am Bahnhof) – Die Kleidung – Tips für den Winter – Hilfreiche Tips zum Radwandern nach Vorgabe – Radwandern mit Kindern	74
Welches Fahrrad für welchen Zweck?	
Apple-Kompass zur Orientierung – Etikettierung von Fahrrädern – Unterscheidung der Fahrräder – Vielfalt	108
Verhalten im Straßenverkehr	
Von Erich Fischer, Bundesfachwart beim Bund Deutscher Radfahrer e. V.	
Allgemeines für Radler – Grundbegriffe des Straßenverkehrsrechts – Die wichtigsten allgemeinen Verkehrszeichen und derjenigen für Radfahrer – Verhaltensweisen für Radfahrer – Lichttechnische Einrichtungen – Personenbeförderung auf Fahrrädern – Verhalten bei Unfall	110
Pflegen – Reinigen – Warten	
Von Rolf Wilms	
Lack- und Chrompflege – Kettenkosmetik – Schmieren und Ölen – Reifenflicken – Beheben von Schaltungsproblemen – Wartung der Bremsen – Beseitigung von »Schlägen« in den Laufrädern – Test der Lichtanlage – Tabelle: Wartung mit System	123
Vom Umgang mit Karten	
Von Erich Fischer, Bundesfachwart beim Bund Deutscher Radfahrer e. V.	
Kartenauswahl – Festlegen der Strecke	142
Fahrradkarte oder Rad-Wanderführer?	
Der »richtige Maßstab« – Vorteile eines Radwanderbuches – Karten- und Buchseiten-Muster – Kartenhülle	144

Mit dem Fahrrad von Jugendherberge zu Jugendherberge

Von Flensburg nach Bregenz/Bodensee – Von Lübeck nach Salzburg	151
<i>ADAC-Fahrrad-Sicherheits-Check</i>	155
<i>Packliste für Mehrtages-Touren</i>	156
Anschriften-Verzeichnis	157
Weitere Bücher aus dem Deutschen Wanderverlag	159

(Foto: Christina Garstecki)