

# **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, Stahl Drahtreifen, 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 – Aufbau trainingsplan »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, Naben), 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
<b>Welches Fahrrad für welchen Zweck?</b>	
Epple-Kompass zur Orientierung – Etikettierung von Fahrrädern – Unterscheidung der Fahrräder – Vielfalt . . .	108
<b>Verhalten im Straßenverkehr</b>	
Von <i>Erich Fischer</i> , 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
<b>Pflegen – Reinigen – Warten</b>	
Von <i>Rolf Wilms</i>	
Lack- und Chrompflege – Kettenkosmetik – Schmieren und Ölen – Reifen flicken – Beheben von Schaltungsproblemen – Wartung der Bremsen – Beseitigung von »Schlägen« in den Laufrädern – Test der Lichtanlage – Tabelle: Wartung mit System . . . . .	123
<b>Vom Umgang mit Karten</b>	
Von <i>Erich Fischer</i> , Bundesfachwart beim Bund Deutscher Radfahrer e. V.	
Kartenauswahl – Festlegen der Strecke . . . . .	142
<b>Fahrradkarte oder Rad-Wanderführer?</b>	
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

***ADAC-Fahrrad-Sicherheits-Check*** . . . . . 155

***Packliste für Mehrtages-Touren*** . . . . . 156

Anschriften-Verzeichnis . . . . . 157

Weitere Bücher aus dem Deutschen Wanderverlag . . . . . 159

*(Foto: Christina Garstecki)*