



RADFAHREN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Bike-Setup, Tritttechnik und Verkehrssicherheit für entspannte Kilometer.

1. EQUIPMENT & SETUP

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Helm	Hoch	Perfekt sitzend – dein wichtigster Lebensretter auf jeder Ausfahrt.
Sattelhöhe	Hoch	Falsche Höhe ist Knieschmerz-Ursache Nr. 1 – Knielot prüfen, Millimeter zählen.
Sichtbarkeit	Hoch	Helle Kleidung, Reflektoren, verlässliches Licht – berechenbar sein rettet.
Radhose	Niedrig	Gepolsterte Bib-Shorts verhindern Sitzbeschwerden auf langen Touren.

2. TRINKEN & ENERGIE

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **15-Minuten-Regel:** Alle 15–20 Minuten 2–3 Schlucke – nicht warten, bis der Durst kommt.
-  **Ab 90 Minuten:** Zusätzlich Kohlenhydrate und Elektrolyte – Wasser allein reicht nicht mehr.
-  **Pacing am Berg:** Gleichmäßiger Rhythmus im Sattel schlägt schnelle Antritte – Wiegetritt nur zur Entlastung.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: LEICHT TRETEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Schwere Gänge zu drücken ermüdet die Muskeln und belastet die Knie.
Tipp: 70–90 Umdrehungen pro Minute im leichten Gang – der runde Tritt zieht das Pedal auch aktiv hoch.

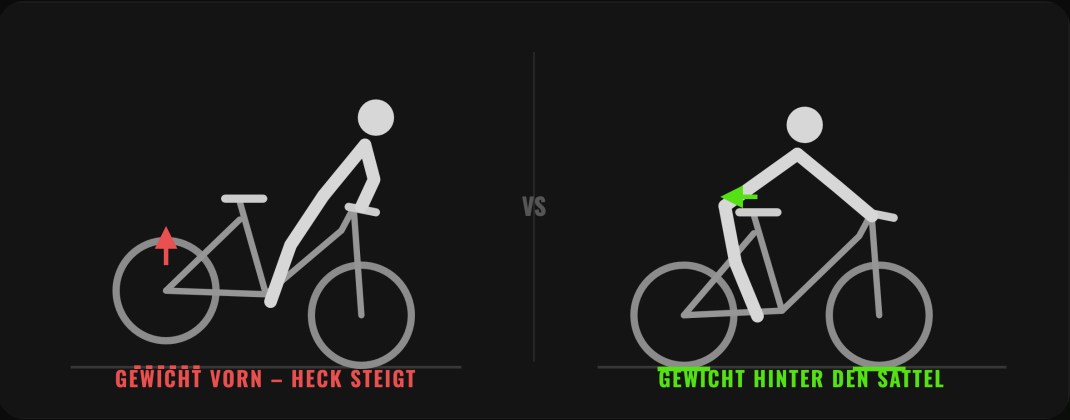
FAKTOR 2: VORAUSSCHAUEND SCHALTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer erst am Steilstück schaltet, steht fast – und die Kette springt unter Volllast.
Tipp: Vor dem Anstieg schalten und beim Gangwechsel kurz Druck vom Pedal nehmen. Extremen Schräglauf meiden.

FAKTOR 3: KONTROLLIERT BREMSEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Nur vorne oder panisch gebremst geht es über den Lenker.
Tipp: Immer beide Bremsen, Gewicht nach hinten – und mit weitem Blick fahren, die Linie folgt den Augen.



PRO-TIPP: In steilen Kehren ist die Außenseite dein Freund – dort ist die Steigung deutlich flacher. Bleib sitzen, tritt rund, und der Berg wird zur Rechenaufgabe statt zum Kraftakt.

4. SICHER IM VERKEHR

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Du bist ein Fahrzeug:** Ampeln, Vorfahrt, Rechtsfahrgebot – dieselben Regeln wie fürs Auto.
-  **Handzeichen:** Jeden Abbiegevorgang rechtzeitig ankündigen – Berechenbarkeit schützt.
-  **Toter Winkel:** An Kreuzungen Abstand zu abbiegenden Lkw und Bussen – im Zweifel warten.

5. BIKE-CHECK & PFLEGE

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **A-B-C-M-Check:** Air, Brakes, Chain, M-Prüfung: 2–3 Minuten vor jeder Fahrt verhindern die häufigsten Pannen.
-  **Kette pflegen:** Sauber und sparsam geölt – zu viel Öl zieht Schmutz an und frisst Watt.