

**Prolog: Radfahren macht jeden Tag Spaß!** 5

**1. Basiswissen für Alltagsradler** 7

- 1.1 Was wollen Alltagsradler? 8
- 1.2 Das perfekte Alltagsrad 9
- 1.3 Ordentlich Druck machen! – Schützen Sie sich vor Plattfüßen 10
- 1.4 Die richtige Strecke 12
- 1.5 Diebstahlschutz 23
- 1.6 Geeignete Abstellplätze 31
- 1.7 Tipps für Einsteiger 35

**2. Radlers Kofferraum – Fahrradtaschen** 36

- 2.1 Auswahlkriterien 36
- 2.2 Anwendungsbereiche 39

**3. Das Drumherum – Fahrradbekleidung** 47

- 3.1 Bekleidungs-Einmaleins für Alltagsradler 47
- 3.2 Regenbekleidung für Alltagsradler 49
- 3.3 Accessoires – Praktische Helferlein 57
- 3.4 Allzweckwaffe für Alltagsradler – Die Bike-Weste 59
- 3.5 Harte Schale, weicher Kern – Fahrradhelme 60
- 3.6 Nicht nur für Brillenschlangen – Die Fahrradbrille 64
- 3.7 Radeln in jeder Jahreszeit 65
- 3.8 Mission possible – Radeln in Bürobekleidung 70

<b>4. Kleine Technikkunde für Alltagsradler</b>	<b>74</b>
4.1 Werkzeug	74
4.2 Do it yourself! Einfache Wartungsarbeiten	79
<b>5. Richtig radeln – Ergonomie und Fahrtechnik</b>	<b>89</b>
5.1 Effizient und entspannt radeln	89
5.2 Die richtige Fahrtechnik	100
5.3 Darüber spricht man nicht – Radler-»Wehwehchen«	110
<b>6. Recht für Radler</b>	<b>113</b>
6.1 Sicher ans Ziel – Richtiges Verhalten im Straßenverkehr	113
6.2 Gute Radler – Böse Radler: Rechtliche Aspekte des Fahrradfahrens	119
6.3 Unfälle	123
<b>7. Fahrräder und Komponenten</b>	<b>126</b>
7.1 Typ-Beratung für Alltagsradler	126
7.2 Alltagstaugliche Komponenten	132
7.3 Anhänger, Kindersitze und Trailerbikes	144
7.4 Tipps für den Fahrradkauf	147
<b>8. Theorie für Alltagsradler – Hintergrundwissen</b>	<b>150</b>
8.1 Radfahren und Gesundheit	150
8.2 Umweltschutz durch Fahrradfahren	152
8.3 Organisationen für Alltagsradler	153
8.4 Urlaub für Alltagsradler – Radreisen	154
<b>9. Stichwortverzeichnis</b>	<b>155</b>