DE

MAM VËLO OP D'SCHAFF ODER AN D'SCHOUL

USER GUIDE

verkéiers verbond

BUTCHERS & BICYCLES

INDEX

04 VORWORT VON GILLES DOSTERT

06 MVOS: EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

10 NEUN INTERVIEWS

58 SICHERHEIT

64 AUSRÜSTUNG

66 KLEIDUNG

50 8 TIPPS FÜR EINSTEIGER

52 VORTEILE DES RADFAHRENS

54 DAS RICHTIGE RAD WÄHLEN

70 UMKLEIDE-TIPPS FÜR PENDLER

72 AUCH KINDER LIEBEN RADFAHREN

74 ANHANG

INTERVIEW > GILLES DOSTERT, GENERALDIREKTOR VERKÉIERSVERBOND

Was ist der Verkéiers-verbond?

Der Verkéiersverbond (Verkehrsverbund) ist eine dem Ministerium für nachhaltige Entwicklung und Infrastruktur unterstehende öffentliche Einrichtung. Unsere Aufgabe ist es, das Mobilitätsverhalten der Menschen so zu ändern, dass sie nachhaltigere Verkehrsmittel nutzen.

Und wie setzt der Verkéiersverbond dies um?

Die Informationspolitik hinsichtlich des Gesamtangebots spielt eine große Rolle. Eine unserer wichtigsten Dienstleistungen ist die Mobilitéitszentral, ein Kundenzentrum, um ÖPNV-Nutzer und anderen Personen, die an alternativen Verkehrsmitteln interessiert sind, direkt behilflich zu sein und diese zu informieren. Unsere Helpline, die 2465 2465, unsere Mobilitäts-App und die Internetsite ergänzen diesen Service.

Wir starten weiter auch konkrete Aktionen, wie zum Beispiel „Mam Vëlo op d'Schaff", und entwickeln zusammen mit unseren Partnern Projekte, die wir dann umsetzen.

Welchen Stellenwert hat das Fahrrad für Sie?

Dem Fahrrad kommt eine sehr wichtige Rolle im Verkehr zu. Wir sind uns darüber im Klaren, dass Staus und Zeitverluste bei der Parkplatzsuche reelle Wirtschaftsprobleme sind. Verkehrslärm und die Abgase von Verbrennungsmotoren sind die Herausforderungen der Zukunft. Das Fahrrad, Pedelecs und Cargo Bikes sind für all diese Probleme eine gute und saubere Lösung. Jeder Einzelne von uns muss wieder den „Fahrradreflex" bekommen. Diese Broschüre soll dabei helfen, sich wieder mit dieser Idee auseinanderzusetzen.

EINLEITUNG

> MAM VËLO OP D'SCHAFF: EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Warum nicht ab und an das Auto stehen lassen und stattdessen mit dem Rad fahren? Obwohl es sich nach einer leichten Entscheidung anhört, ist Berufspendeln mit dem Fahrrad nicht unbedingt was für jeden. Überrascht? Das kommt daher, weil es nicht um das Fahrrad, die Ausrüstung, die Route oder gar das Wetter geht. Es geht auch nicht um die Fahrkünste oder die Fitness. Es geht um den Radler – Sie!

Ob es das Richtige für Sie ist oder nicht, hängt von Ihrer Einstellung, Ihren Erwartungen und Ihrer Persönlichkeit ab. Mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, kann entweder sehr einfach oder sehr komplex sein. Das liegt ganz an Ihnen. Sie können mit jedem Bike pendeln, auf jeder Straße fahren, jede Kleidung tragen und Ihre Sachen transportieren, wie Sie wollen. Es geht nicht nur darum, von A nach B zu kommen, sondern, dies jederzeit auf eine bequeme, sichere, gesunde und mit Spaß verbundene Art und Weise zu tun.

In Luxemburg blüht eine Fahrradkultur, was sich u. a. in der stetig größer werdenden „Mam Vëlo op d'Schaff"-Gemeinschaft widerspiegelt. Die Autofahrer gewöhnen sich daran, die Straße mit immer mehr Radfahrern zu teilen und Luxemburg bemüht sich sehr, die Radinfrastruktur zu verbessern: Viele Hauptverkehrsstraßen haben bereits rot markierte Radwege, Radfahrer können zu gewissen Zeiten Einbahnstraßen entgegen der Verkehrsrichtung nutzen und es werden Fahrradständer und sichere Fahrradabstellanlagen, sogenannte mBoxes, installiert. Größere Städte bieten Fahrradmietsysteme an wie vel'oh! und Vël'OK – ideal für „multimodale" Pendler (www.yeaah.com).

Wir hoffen, Ihre positive Einstellung mit diesem handlichen Leitfaden und seinen nützlichen Tipps und instruktiven Interviews zu wecken und Ihnen einen Schubs zu geben, dass Sie aufs Fahrrad steigen und zur Arbeit radeln. Egal, ob Sie ein blutiger Anfänger oder ein erfahrener Radfahrer sind. Sie brauchen keine spezielle Ausrüstung, um mit dem „Vëlo op d'Schaff" zu gelangen – nur die richtige Einstellung!

SIE WOLLEN DER #MVOS COMMUNITY BEITRETEN?

> BEFOLGEN SIE EINFACH DIE FOLGENDEN SCHRITTE

1. Stellen Sie ein MVOS-Team, bestehend aus zwei bis vier Personen, zusammen.
2. Wählen Sie einen Kapitän.
3. Melden Sie sich ab dem 1. April und bis spätestens dem 15. Juli online auf mvos.lu an. Die Teilnahme ist kostenlos und es wartet ein Willkommensgeschenk auf Sie!
4. Radeln Sie vom 15. Mai bis 31. Juli mindestens an 15 Tagen zur Arbeit oder zur Schule.

Qualifizieren Sie sich für die große Verlosung und gewinnen Sie tolle Preise. Oder helfen Sie Ihrem Unternehmen oder Ihrer Schule, den Golden Gear Award zu ergattern, während Sie gleichzeitig CO_2 einsparen und etwas für Ihre Fitness tun!

> GUT ZU WISSEN

> Sie brauchen nicht den ganzen Weg zu radeln – seien Sie multimobil.
> Für Teammitglieder: Arbeitsort, Schule und Pendelstrecke müssen nicht dieselben sein.
> Um an der Verlosung teilzunehmen, muss sich jedes Teammitglied einzeln qualifizieren.
> Sie können sich jederzeit bis zum 15. Juli anmelden.

MAM VËLO OP D'SCHAFF ODER AN D'SCHOUL

15.05 - 31.07

#MVOS365

REGISTER ONLINE 1ST APRIL MVOS.LU

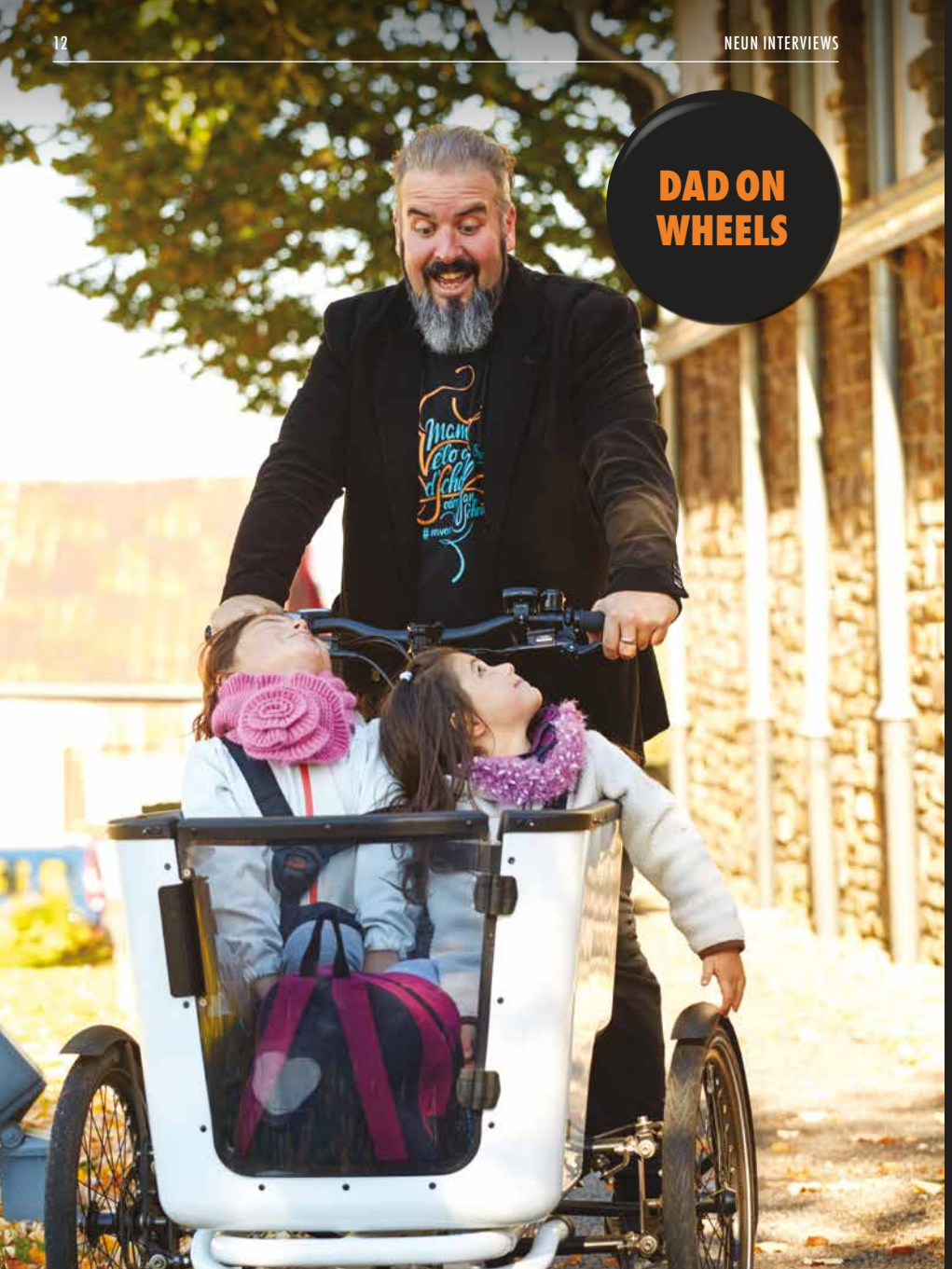
verkéiers verbond

DAD ON WHEELS

DAVID EVERARD,
ELISA & EVELYN

KOMMUNIKATION & MARKETING MANAGER, 41
PARC HOSINGEN

1.



DAD ON WHEELS

Was sind die Vorteile des Fahrrads für den Schulweg?

Die Kinder in unserer Gemeinde fahren normalerweise mit dem Bus in die Schule. Was an sich praktisch ist, aber wenn Kinder morgens frische Luft schnappen, Schafen und Katzen winken und miteinander reden können, während sie gleichzeitig ihr Brot essen, dann ist die Stimmung doch gleich eine andere. Außerdem sind wir vor dem Bus da, weil wir keine Zwischenstopps machen müssen.

Wie kamen Sie auf die Idee, ein Cargo Bike zu kaufen?

Ich fahre selbst sehr gerne Rad. Während meiner ersten Elternzeit machte ich das Fahrrad unserer älteren Tochter mit einer speziellen Stange an meinem Rad fest, um sie so zur Schule zu bringen. Als ich die zweite Elternzeit nahm, wollte ich die zwei Kinder zur Schule bringen – und da war ein Cargo Bike die logische Konsequenz.

Mädels, wie findet ihr denn das Fahrrad?

Elisa: Es ist wie Achterbahnfahren. Es macht extrem viel Spaß!

Evelyn: Es ist toll, wenn es schnell den Berg hinuntergeht und durch die Kurven. Die anderen Kinder finden es auch toll und wollen auch so eins. Ich habe aber noch niemanden mit einem solchen Fahrrad gesehen.

2.

ELEKTRO BIKER

RUBEN BRITO

WIRTSCHAFTSPRÜFER, 38
LIPPERSCHEID

ELEKTRO BIKER

Wie kamen Sie auf die Idee, einen Teil Ihres Arbeitswegs mit dem Fahrrad zurückzulegen?

Mein Sohn geht in Erpeldingen in die Kita und ich nehme den Zug in Ettelbrück. Ich tue morgens einfach das Fahrrad in den Kofferraum, bringe den Kleinen zur Kita und lasse das Auto dort stehen. Mit dem Rad bin ich schnell am Bahnhof und spare mir die Parkplatzsuche.

Ihr Fahrrad hat einen Hilfsmotor, oder?

Ja, ich kann mir einen Teil der Arbeit von einem Motor abnehmen lassen. Ich mache schon genug Sport. Da muss der Weg zur Arbeit nicht auch noch anstrengend sein (lacht). Es geht mir hauptsächlich darum, keine Zeit zu verlieren und an der frischen Luft zu sein.

Sehen Sie morgens auch noch andere Leute, die es so machen wie Sie?

Man sieht schon den ein oder anderen, der mit einem Fahrrad die Bahn besteigt. Dennoch ist es für mich eher überraschend, wie wenig Leute das Rad nutzen, um aus den Dörfern rundum Ettelbrück und in Ettelbrück selbst zum Bahnhof zu fahren. Die Infrastruktur ist nicht perfekt, aber so schlecht oder gefährlich, wie es immer heißt, ist sie nun auch wieder nicht. Ich glaube, die Leute haben vergessen, wie schön es ist, auf einem Fahrradsattel zu sitzen.

VEL'OH! CREW

TOM WEBER

GEOGRAPH, 32
BELVAUX

DAVID VIAGGI

INFORMATIKER, 33
BISSEN

ANDY SCHMIT

VERWALTUNGSASSISTENT, 39
BASCHARAGE

3.

Wie kamen Sie auf die Idee, die vel'oh!-Mieträder zu nutzen?

Andy: Unsere Büros sind umgezogen und der neue Standort ist weniger zentral. Es schien auf einmal eine gute Alternative, um das Stadtzentrum schnell und ohne große Anstrengungen zu erreichen.

Tom: Mittwochs findet ein Markt auf dem Knuedler statt – und mit dem vel'oh! kann man schnell ein paar Besorgungen für den Kühlschrank im Büro machen oder Gemüse für zu Hause einkaufen. In den Korb passt richtig was rein.

David: Es gibt eine vel'oh! -Station 100 m vom Büro entfernt. Und wenn man ein Rad ausleiht, ist man in fünf bis zehn Minuten überall in der Stadt. So kann man in der Mittagspause viel flexibler entscheiden, wo und mit wem man essen gehen will.

Nutzen Sie das Fahrrad auch zu anderen Zeiten?

David: Ich habe ein Pedelec, mit dem ich den berühmten „letzten Kilometer" von meinem Auto bis zur Arbeit zurücklege. Weil ich ein politisches Mandat habe, will ich an Tagen, an denen ich Verpflichtungen habe, flexibler sein und mein Auto in der Nähe wissen. An anderen Tagen bin ich nicht darauf angewiesen. Bei normalen Bürozeiten ist eine Kombination aller Verkehrsmittel – P+R, Bahn und Bus oder Fahrrad – sicher die beste Alternative.

Tom: Ich nutze Mietfahrräder auch im Alltag, um vom Bahnhof oder vom P+R Bouillon zur Arbeit und zurück zu fahren. Ich finde es sehr praktisch, mich nicht um die Fahrradwartung kümmern oder überlegen zu müssen, wo ich es anschließen soll usw.

Andy: Der Verkéiersverbond installiert immer mehr mBoxen im ganzen Land. In diesem Bereich wird sich dann auch etwas ändern. Immer mehr Personen werden ihr Rad in den mBoxen abstellen, um die letzten Kilometer schnell und mit Spaß zurückzulegen.

BIKE 4 WORK

JOSIANE MAILLIET

VERWALTUNGSASSISTENTIN, 48
MERSCH

4.

BIKE 4 WORK

Wie kamen Sie auf die Idee, mit dem Fahrrad zu fahren?

Ich bin schon immer gerne Fahrrad gefahren und weil unsere Büros nicht im Stadtzentrum sind, haben wir zwei Firmenräder. Ich habe fast jeden Tag Meetings außer Haus und es gibt eigentlich keinen schnelleren oder direkteren Weg, als mit dem Rad dorthin zu fahren.

Machen Sie dies bei jedem Wetter?

Ich radle, wenn das Wetter trocken ist. Ich muss anschließend ja weiterarbeiten. Und ich habe keine Lust, mich von Kopf bis Fuß wasserdicht einzupacken. Es kann jedoch kalt sein. Das macht mir nichts. Es ist schön, ein paar Minuten am Tag frische Luft zu schnappen, wenn man sonst den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt.

Finden Sie, dass Diensträder etwas sind, über das andere Unternehmen auch nachdenken sollten?

Absolut! Wir haben zwei in der Garage. Vor allem das Pedelec wird regelmäßig genutzt. Es ist für unsere Mitarbeiter einfach praktischer, das Rad zu nehmen und genau zu wissen, wie lange sie für die Fahrt zu ihrem nächsten Termin brauchen. Mit dem Fahrrad kommt man nicht zu spät.

NIGHT RIDER

TOM THILL

MOBILITÄTSBERATER, 35
HESPERANGE

5.

NIGHT RIDER

Wie kamen Sie auf die Idee, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren?

Ich mache sehr gerne Sport. Als wir eine Familie gründeten und die Kinder einen Teil unserer Aufmerksamkeit einforderten, suchte ich nach Möglichkeiten, den Sport in meinen Alltag zu integrieren. Da war es naheliegend, die Strecke zur Arbeit, die ich sowieso jeden Tag fahren muss, mit dem Rad zurückzulegen.

Sie sind auch oft im Dunkeln unterwegs, oder?

Ich arbeite in Schichten, weshalb ich bereits sehr früh morgens unterwegs bin. Ist das Wetter nicht zu schlimm, nehme ich mein Mountainbike und fahre die Abkürzung durch den Wald. Ich habe mir vor kurzem aber auch ein Fixie zugelegt, mit dem ich auf der Straße fahre. Hier gefällt mir vor allem die Challenge, den ganzen Weg ohne Gangschaltung zu schaffen. Das hat schon was „Echtes", ein richtiges Gefühl von Fahrradfahren.

Helm und High-Vis-Jacke sind aber auf jeden Fall mit von der Partie, oder?

Ja, aber es ist jedem selbst überlassen, wie er unterwegs ist. Ich für meinen Teil versuche, bestmöglich sichtbar zu sein. Lieber einmal zu viel auffallen als einmal zu wenig. Ich fahre ja nicht mit dem Rad, um cool auszusehen, sondern um von A nach B zu kommen. Am besten gesund und munter. Um jedoch gesehen zu werden, muss der andere auch hinsehen. Leider schreiben immer noch sehr viele Leute SMS am Steuer. Sie sind eine Gefahr für Fußgänger, andere Autofahrer und natürlich auch für Radfahrer.

TEAM FIXIE

YVES DAX
GEOMATIKER, 27
ETTELBRUCK

JOÉ SCHMIT
GEOGRAPH, 29
WARKEN

SAM JACOBY
STADTPLANER, 29
ETTELBRUCK

6.

TEAM FIXIE

Wie kamen Sie auf die Idee, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren?

Joé: Ich benutze das Rad vor allem, um die letzten paar Kilometer zur Arbeit zurückzulegen. Wenn ich am Bahnhof ankomme, nehme ich das Rad aus der mBox und fahre die kurze Strecke zur Arbeit. Was die Durchschnittsgeschwindigkeit angeht, ist das Rad im Stadtgebiet nicht zu schlagen.

Sam: Bei mir verhält es sich ähnlich. Weil ich ebenfalls in der Stadt arbeite, hat sich das Fahrrad als extrem praktisches Verkehrsmittel erwiesen. Man ist schnell überall.

Yves: Wir arbeiten in derselben Abteilung und als die Idee mit dem Fahrrad aufkam, da haben wir uns im selben Geschäft drei Fixies gekauft. Diese Fahrräder sehen gut aus, sind robust, weil die Ausstattung quasi inexistent ist, und es macht Spaß, mit ihnen zu fahren.

Sie nutzen das Rad aber nicht nur, um zur Arbeit zu fahren, sondern auch tagsüber, oder?

Sam: Ja, wir nutzen unsere Räder, um zu Terminen zu fahren. Es ist viel einfacher, pünktlich anzukommen, wenn man genau weiß, wie lange man für die Fahrt braucht. Natürlich ist das Rad auch das beste Mittel, um in der Mittagspause in ein Restaurant zu fahren.

Yves: Wenn nicht gerade 30 Grad sind, ist es auch nicht so, dass man verschwitzt ankäme. Man fährt immer den Temperaturen entsprechend. Es tut auch gut, einfach mal etwas Bewegung zu haben, wenn man ansonsten den ganzen Tag vor dem Computer sitzt.

Joé: Man muss vor jeder Fahrt überlegen, was die beste Entscheidung hinsichtlich Wetter und die zur Verfügung stehende Zeit ist. Dies kann der Bus sein oder man geht zu Fuß. Oder man nimmt eben das Fahrrad.

Haben Sie eventuell vor, einen größeren Teil Ihrer Strecke mit dem Fahrrad zurückzulegen?

Joé: Ich habe mir vorgenommen, Radfahren noch stärker in meinen Alltag einzubinden, jedoch eher für Kurzstrecken unter fünf Kilometer. Ich habe auch angefangen, einmal die Woche mit dem Rad von meiner Wohnung zur Arbeit zu fahren. Das sind 37 Kilometer. Am Tag drauf fahre ich dann wieder mit dem Fahrrad nach Hause.

Sam: Ich will das im Sommer auf jeden Fall mal ausprobieren. Aber nicht mit dem Fixie. Ich werde versuchen, auf ein Straßenrad umzusteigen. Ich kann mir vorstellen, dass es gut tut, sich morgens und abends auf dem Fahrrad so richtig auszutoben.

Yves: Wir haben drüber geredet, wollten aber erst anfangen, wenn das Wetter besser wird. Es ist aber auf jeden Fall eine Alternative. Vor allem, weil es an unserem Arbeitsplatz Duschen gibt, wo man sich für den Tag zurechtmachen kann.

7.

CYCLING AFICIONADO

GILLES DOSTERT

GENERALDIREKTOR VERKÉIERSVERBOND, 40 HEFFINGEN

7.

CYCLING AFICIONADO

Wie kamen Sie auf die Idee, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren?

Das Fahrrad ist für mich die genialste Erfindung der Neuzeit. Jeder kann sich eins leisten, es ist einfach zu bedienen, nachhaltig, ungefährlich und vor allem extrem nützlich. Allein dank der eigenen Muskelkraft kann man größere Distanzen zurücklegen und man tut etwas für seine Gesundheit und kann ganz intensiv seine Umwelt rundherum wahrnehmen – ein Gefühl von Freiheit. Der Radsport hat mich von klein auf fasziniert. Deshalb fahre ich Rad als Freizeitbeschäftigung. Bei dem enormen Verkehrsaufkommen auf unseren Straßen dauert der Weg zur Arbeit – ob mit dem ÖPNV oder dem Auto – einfach viel zu lange und ist vor allem von sehr vielen externen Faktoren abhängig. Irgendwann reicht es. Deshalb versuche ich, meine 25-Kilometer-Strecke, für die ich eine Stunde brauche, so oft wie möglich mit dem Rad zurückzulegen. Es ist toll, auf dem Nachhauseweg den Lärm und die Abgase der Stadt hinter sich zu lassen, mit dem Zweirad durch den Grünewald zu cruisen und die Natur auf sich einwirken zu lassen. Man kann abschalten, nachdenken und genießen. Zu Hause angekommen, bin ich dann zu 100 % für meine Familie da und muss nicht zusätzliche Zeit finden, um Sport zu treiben.

Sie nutzen das Rad aber nicht nur, um zur Arbeit zu fahren, sondern auch tagsüber, oder?

Wenn möglich, leihe ich ein vel'oh! aus, um in der Stadt hin- und herzufahren. Ich habe aber vor kurzem ein altes Rennrad als Singlespeed umgebaut. Ich finde es super, dass sich eine richtige Fahrradkultur in Luxemburg entwickelt, die sich nicht nur um die sportlichen Aspekte dreht.

Sie haben als Verkéiersverbond-Generaldirektor durch ein paar gezielte Entscheidungen ein Klima für Firmenräder geschaffen. Welche Ratschläge haben Sie für andere Arbeitgeber?

Als wir umzogen, suchten wir nach Räumlichkeiten mit Duschen. Es muss den Mitarbeitern möglich sein, sich morgens nach der Fahrt frisch zu machen. Wir haben weiter im Untergeschoss Fahrradabstellplätze eingerichtet, auf denen unser Personal seine Fahrräder sicher und bequem abstellen kann. Und wir haben zwei Firmenräder angeschafft, eine Pumpe und ein Reparaturset sowie einen wasserdichten Rucksack, um Unterlagen zu Terminen mitnehmen zu können.

Mein Rat: Bieten Sie die nötige Infrastruktur an. Sie wird genutzt werden. Es ist ein großes Plus, wenn die Mitarbeiter am Arbeitsplatz gesünder und zufriedener sind.

CYCLE TO WORK

FÉLICIE WEYCKER

VORSTANDSVORSITZENDE VERKÉIERSVERBOND, 44 STRASSEN

8.

CYCLE TO WORK

8.

Wie kamen Sie auf die Idee, einen Teil Ihres Arbeitswegs mit dem Fahrrad zurückzulegen?

Ein konkretes Beispiel: mein Minister, der nicht viel näher als ich von unserem Büro entfernt wohnt und quasi jeden Tag mit dem Fahrrad kommt. Als ich es dann in der Praxis ausprobierte, stellte sich heraus, dass es wirklich schneller geht, den Weg mit dem Fahrrad zurückzulegen. Außerdem bewegt man sich mehr im Alltag und macht automatisch etwas für seine Gesundheit.

Ihr Fahrrad hat einen Hilfsmotor, oder?

Ich habe einem Freund sein Pedelec abgekauft, was praktischer und schneller ist, vor allem, weil ich den ein oder anderen „Berg" auf meinem Arbeitsweg bewältigen muss und so frisch und ohne große Anstrengung im Büro ankomme.

Sehen Sie morgens auch noch andere Leute, die es so machen wie Sie?

Ja, man sieht immer mehr Leute, die zur Arbeit radeln, so dass ich hoffe, dass die Infrastruktur immer besser und vor allem sicherer wird.

BIKE BUS BAHN

LIONEL MALANÉ

STELLVERTRETENDER LEITER, 38
LUXEMBOURG

9.

BIKE BUS BAHN

Wie kamen Sie auf die Idee, das Fahrrad für den Weg zur Arbeit zu nehmen?

Ich wohne nicht wirklich weit von meinem Arbeitsplatz entfernt. Weil ich versuche, fit zu bleiben, kam mir die Idee, meinen Arbeitsweg, den ich ohnehin jeden Tag machen muss, mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dies hat wunderbar geklappt und ich habe dies dann in meinen Alltag integriert. Ich habe an Tagen, an denen ich Meetings außer Haus habe, den Bus genommen, um nicht verschwitzt dort aufzukreuzen. Das Fahrrad hat mir dann gefehlt, also …

… haben Sie sich ein Klapprad gekauft.

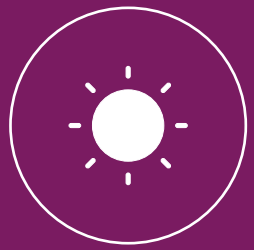
Genau. Dies war die richtige Entscheidung. So kann ich ein Stück bis zum Bus oder zur Bahn radeln und die restliche Strecke anschließend auch einfach und schnell zurücklegen. Auch im Laufe des Tages bringt mich der Bus bis zu einer Haltestelle, und ich kann direkt von dort aus mit meinem Klapprad, das ich in Bus oder Bahn mitnehmen darf, weiterfahren. Das ist schon sehr praktisch!

Was würden Sie dem Leser dieser Zeilen raten, der sich gerade überlegt, ob dies das Richtige für ihn ist?

Einfach ausprobieren! Es ist ein Gefühl absoluter Freiheit, wenn man sich an nichts anderes halten muss als an die Zeit, die man als Radfahrer für den Weg von A nach B braucht. Leihen Sie sich einfach ein Klapprad bei einem Freund oder in einem Geschäft aus und überlegen Sie sich eine sinnvolle Mobilitätskette. Nach einer Woche wissen Sie, ob diese Art und Weise der Fortbewegung besser für Sie ist.

MIT DEM RAD ZUR ARBEIT: 8 TIPPS FÜR EINSTEIGER

TIPPS & TRICKS



1

FANGEN SIE BEI SCHÖNEM WETTER AN.

2

TESTEN SIE IHRE FAHRTSTRECKE AM ABEND ODER WOCHENENDE.

3

LEGEN SIE NUR EINEN TEIL DER STRECKE MIT DEM FAHRRAD ZURÜCK.

4

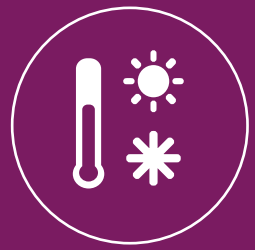
STEIGEN SIE VOR EINEM ANSTIEG AB.

5

HOLEN SIE SICH TIPPS BEI RADFAHRERN AUS IHREM BEKANNTENKREIS.

6

NEHMEN SIE SOCKEN ZUM WECHSELN MIT.



7

SEIEN SIE VORBEREITET, WENN ES SEHR KALT ODER SEHR WARM IST.

8

KAUFEN ODER LEIHEN SIE SICH DIE GRUNDAUSSTATTUNG AUS.

6 GUTE GRÜNDE

1 SCHNELLER ANKOMMEN

Mit dem Rad ist man auf Kurz- oder Mittelstrecken (bis zu fünf Kilometer) meistens schneller als mit dem Auto. Auch lässt sich so der Stress aufgrund von Verkehrsstaus und Parkplatzsuche vermeiden.

Der Vorteil im Winter: Beim Radfahren wird Ihnen wärmer, als wenn Sie warten, dass der Bus kommt oder sich das Auto aufheizt.

2 WENIGER ABGASE

Ob Sommer oder Winter: zum Radfahren brauchen Sie nur Ihre eigene Energie. Es werden keine fossilen Brennstoffe verbraucht oder Treibhausgase wie CO_2 ausgestoßen – ausgenommen natürlich Ihr eigener Atem.

3 GELD SPAREN

Die Anschaffungs- und Betriebskosten eines Fahrrads sind wesentlich niedriger als die eines Autos. Es fallen auch keine Kosten für Versicherungen, Steuern, Kraftstoff, Parkplätze oder Strafzettel an. Und Sie sparen das Geld für das Fitnessstudio.

Der Vorteil im Winter: Sie sparen sogar noch mehr, wenn Sie zu allen Jahreszeiten mit dem Rad fahren.

2 Foto © MarcBruxelle / iStock / Thinkstock

> ES GIBT VIELE GRÜNDE WARUM SIE AUFS FAHRRAD STEIGEN SOLLTEN, AUCH IM WINTER! HIER SIND SECHS DAVON.

4 KEIN STRESS

Radfahren macht Spaß und baut Stress ab. Sie können sich austoben und den Alltag vergessen, was wiederum Spannungen abbaut und Depressionen vorbeugt.

Der Vorteil im Winter: Wenn Sie Gegenwinden und Schneestürmen trotzen, werden so viele Endorphine freigesetzt wie beim Schifahren.

5 GLÜCKLICHER SEIN

Laut neueren Studien sind Radfahrer zweimal so glücklich wie andere Pendler aufgrund der Kombination, dass sie etwas für ihre psychische Gesundheit tun, eine größere Kontrolle über ihre Pendlerstrecke haben, Geld sparen und weil Radfahren Spaß macht.

Der Vorteil im Winter: Werden die Tage kürzer, verbessern Outdoor-Aktivitäten wesentlich Ihre Stimmung und steigern Ihre Vitamin-D-Produktion.

6 LÄNGER LEBEN

Radfahren ist super für Ihr Herz-Kreislauf-System. Studien haben gezeigt, dass durchschnittlich 30 Minuten Radfahren am Tag Ihre Lebenserwartung um ca. 2,5 Jahre steigern kann. Und entgegen der allgemeinen Meinung atmen Radfahrer weniger gesundheitsschädliche Emissionen ein als Autofahrer.

Der Vorteil im Winter: Wenn es draußen kalt ist, verbrennt Ihr Körper mehr Kalorien.

DAS RICHTIGE RAD WÄHLEN

Die Wahl des richtigen Rads hängt generell davon ab, welche Art Fahrer Sie sind – und ob Sie täglich fahren oder nur ab und zu. Bevor Sie ein neues Rad kaufen, überlegen Sie, für welche Zwecke Sie es brauchen: für Ihren täglichen Arbeitsweg, für Ausflüge am Wochenende, zum Einkaufen, um Sport zu machen, nehmen Sie Kinder mit usw.

Eine grobe Übersicht

Rennräder, auch **Road Bikes** genannt, sind auf Leistungssport auf (meistens) guten Asphaltstraßen ausgelegt. Sie können zum Sportmachen, Pendeln, für Langstrecken, Touren und Rennen genutzt werden. Aufgrund der nach vorne gebeugten Fahrposition ist eine gut trainierte Rückenmuskulatur ein Muss. Rennräder sind normalerweise nicht zum Transport schwerer Lasten geeignet.

Tourenräder (Touring Bikes) sind für lange, mehrtägige Ausflüge auf Asphalt gedacht. Aber genau wie beim Auto gibt es auch hier viele Unterkategorien für verschiedene Zwecke (was für die meisten Fahrradkategorien der Fall ist).

Cyclocross- oder Querfeldeinräder: Sie können sowohl auf befestigten als auch unbefestigten Wegen und mit leichten Lasten verwendet werden.

Trekkingbikes sind für Freizeittouren und leichte Fitnesseinheiten im Alltag gedacht. Sogar mit schweren Lasten sind sie einerseits flexibel genug für den kurvenreichen Stadtverkehr, andererseits sind sie auch für längere Touren geeignet.

Mountainbikes sind auf den Einsatz abseits befestigter Straßen ausgerichtet. Sie haben einen flachen oder gekröpften Lenker und sehr kleine Übersetzungen, um steile Hügel hinaufzufahren. Je nach Ausstattung können sie sowohl als Touren- als auch als Pendlerrad genutzt werden – auch wenn sie weniger leicht oder leistungsfähig sind.

Citybikes oder **Roadsters**, sind bequem, zeichnen sich durch eine charakteristische aufrechte Sitzposition aus und bieten einen guten Überblick im Straßenverkehr. Sie sind für häufige Kurzstrecken in einem gemäßigten Tempo in überwiegend flachen Stadtgebieten gedacht. Sie sind wartungsarm und unproblematisch zu nutzen.

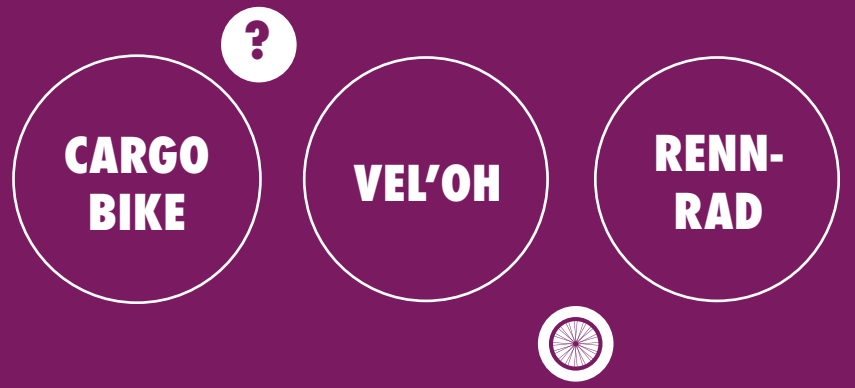
Beim **Hollandrad** geht es vor allem um Komfort, ergonomisches Fahren, Zuverlässigkeit und Stil. Wie auf einem Citybike, sitzt man auch hier aufrecht, was die beste Position für Ihren Rücken und Körper ist. Sie sind perfekt für den täglichen Weg zur Arbeit – insbesondere bei Kurzstrecken und in einem flachen Gelände –, ohne dass man sich Sorgen um seine Kleidung machen muss.

Falträder, auch **Klappräder** genannt, sind ideal für Pendler, die ihr Rad für einen Teil der Strecke mit in den Bus oder Zug nehmen müssen und über wenig Stauraum im Büro oder zu Hause verfügen. So können sie auch für Termine in der Stadt genutzt werden. Sie sind leicht und stabil, lassen sich einfach zusammenlegen, sind jedoch etwas weniger leistungsfähig und die Handhabe ist komplizierter als bei einem normalen Rad.

Sogenannte **Pedelecs** zu fahren, die bei Personen aller Altersklassen immer beliebter werden, macht Spaß. Sie verfügen über einen Akku und Elektroantrieb, der den Fahrer unterstützt, wenn dieser in die Pedale tritt. Die Unterstützungsstufen können beliebig eingestellt werden. Pedelecs können auf der Straße und auf Radwegen genutzt werden und sind vor allem praktisch für steile Anstiege und längere Distanzen, wenn man nicht ins Schwitzen kommen will.

Pedelecs werden auch oft als **E-Bikes** bezeichnet. Letztgenannte fallen jedoch eher in die Kategorie der „Mopeds". Auf Radwegen sind diese verboten und man braucht einen Führerschein, Helm und Rückspiegel.

Dank des stabilen Rahmendesigns sind **Cargo Bikes** zum Verstauen einer Ausrüstung oder von Geräten und zum Transportieren schwerer Lasten gedacht. Sie erleichtern das Erledigen von Besorgungen oder das Mitnehmen von Kindern. Obwohl sie schwerer und langsamer sind, sind sie dennoch aufgrund ihres Nutzwerts bei Radlern in städtischen Gebieten beliebt. Die meisten Cargo Bikes verfügen über einen Akku und einen Hilfsmotor.

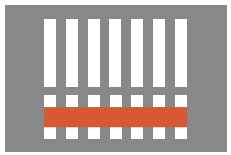
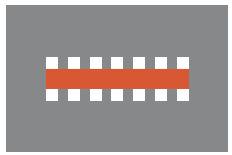


BIKE SHARING

Wenn Sie kein eigenes Fahrrad kaufen wollen, kommt vielleicht ein Mietfahrrad, wie z. B. vel'oh! in Luxemburg-Stadt und Vël'OK in Esch-sur-Alzette, für Sie infrage. Mietfahrräder werden auch in Bettemburg, Differdingen, Düdelingen, Kayl, Sassenheim und Schifflingen angeboten. Die Fahrradstationen sind über das ganze Stadtgebiet verteilt und die robusten Fahrräder sind sehr praktisch für Personen, die nur gelegentlich Rad fahren. Da sie über eine Beleuchtung, eine Drei-Gang-Schaltung und einen Korb verfügen, sind sie bestens geeignet für alle Entfernungen in einem Stadtgebiet. Die Ortschaften Bertrange, Diekirch, Ettelbrück und Mamer bieten ebenfalls Mieträder an. Alles in allem zählt das Großherzogtum zurzeit mehr als 130 Fahrradstationen mit über 1.600 Rädern. Es gibt weiter Mietangebote für Sonntagsradfahrer, die nur ab und an fahren wollen.

SICHERHEIT

> DREI FÄLLE BEIM ÜBERQUEREN DER FAHRBAHN

Übergang	Fußgänger-übergang	Fußgänger- und Radfahrer-übergang	Radfahrer-übergang
Markierung			
Ausschilderung beim Annähern des Übergangs			
Ausschilderung am Übergang			keine Ausschil-derung
Vorfahrtreglung	Fußgänger haben Vorfahrt	Fußgänger und Radfahrer haben Vorfahrt	Radfahrer haben keine Vorfahrt

SICHERHEIT BEIM RADFAHREN

Voraussetzung ist, die Straßenverkehrsordnung einzuhalten und die Verkehrsampeln zu beachten.

Rücksichtnahme auf „schwächere Verkehrsteilnehmer" wie Fußgänger ist das Allerwichtigste. Dies gilt insbesondere auf Zebrastreifen oder gemeinsam genutzten Wegen, zum Beispiel in Stadtparks, und umso mehr, da Kinder und ältere Menschen schnell heranfahrende Radler oftmals zu spät hören und sehen. Als Radfahrer müssen Sie sich generell ein voraussehendes und defensives Fahrverhalten aneignen.

Das Tragen eines Schutzhelms ist sinnvoll, vor allem für Kinder, aber kein Muss und ist von jedem selbst zu entscheiden. Sollten Sie einen Unfall zwischen Ihrem Zuhause und dem Arbeitsplatz haben, sind Sie als Radfahrer durch Ihren Arbeitgeber versichert. Wenn Sie selbst einen Schaden verursachen, ist dieser normalerweise durch Ihre Haftpflichtversicherung gedeckt.

> VORFAHRT IM STRASSENVERKEHR. FOLGENDE REGELN SIND WICHTIG:

> Auf Zebrastreifen: Fußgänger haben Vorfahrt und Radfahrer müssen absteigen und das Fahrrad schiebend die Straße überqueren.

> Auf von Fußgängern und Radfahrern genutzten Übergängen: Fußgänger und Radfahrer haben Vorfahrt vor Autofahrern. Radfahrer, die die Fahrbahn auf einem Radweg überqueren, müssen nicht absteigen.

> Radfahrerübergänge (die nicht Teil eines von Fußgängern und Radfahrern genutzten Übergangs sind): Radfahrer haben beim Überqueren der Fahrbahn keine Vorfahrt (und Fußgänger auch nicht).

> Gibt es keinen solchen Überweg, müssen Fußgänger und Radfahrer die allgemein gültigen Vorfahrtsregeln beachten.

> Halten Sie auch Abstand zu vor Ihnen fahrenden Fahrzeugen. Aufgrund des toten Winkels übersehen abbiegende Auto- und LKW-Fahrer oftmals hinter ihnen fahrende Radfahrer – insbesondere beim Rechtsabbiegen.

> In Fußgängerzonen ist Fahrradfahren außerhalb der Öffnungszeiten der Geschäfte gestattet.

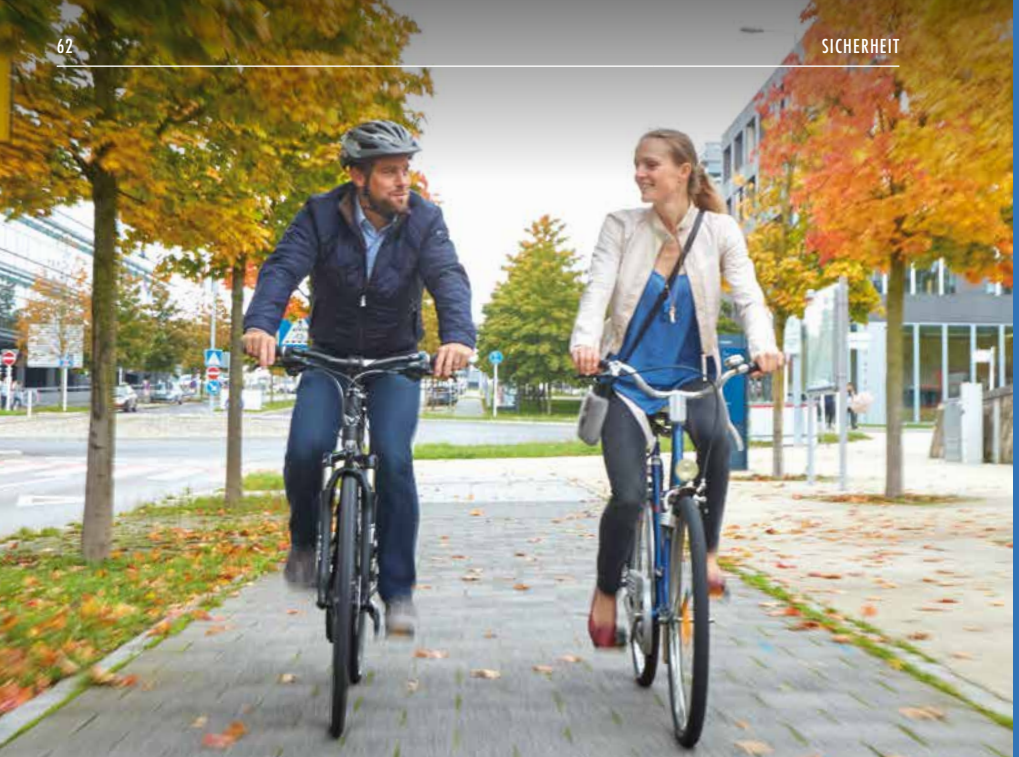
> Siehe auch Tabelle Seite 58.

> NÜTZLICHE VERHALTENSREGELN:

> Lassen Sie sich vom Verkehr nicht auf den Randstreifen abdrängen, halten Sie immer Abstand zu am Straßenrand geparkten Fahrzeugen und achten Sie auf sich öffnende Autotüren.

> Kündigen Sie Spur- oder Richtungswechsel rechtzeitig an und überprüfen Sie, ob andere Verkehrsteilnehmer Sie gesehen haben.

> Testen Sie im Idealfall die beste Strecke für den täglichen Weg zur Arbeit. Dies muss nicht unbedingt der kürzeste oder schnellste Weg sein. Vielleicht ist es die am wenigsten befahrene Strecke oder jene mit den wenigsten Ampeln oder ganz einfach durch einen Park.



MIT ODER OHNE SCHUTZHELM?

In Luxemburg besteht keine gesetzliche Helmpflicht für Radfahrer und so muss jeder die Entscheidung, einen Helm aufzusetzen oder nicht, für sich ganz persönlich treffen. Wie hoch schätzen Sie also selbst das Risiko ein, mit dem Rad zu verunglücken?

ALLGEMEIN GILT

Ein Fahrradhelm schützt, auch wenn ihn viele als lästig empfinden. Wer bei einem Unfall einen Helm trägt, verletzt sich am Kopf weniger schwer als Radler ohne Helm. Denn obwohl Kopfverletzungen bei Radfahrern nicht zu den häufigsten Verletzungen gehören, ist bei lebensgefährlichen Verletzungen hingegen der Kopf der am häufigste betroffene Körperteil.

Solange der Fahrradhelm also nicht zu riskanterem Fahren verleitet, ist er durchaus sinnvoll, vor allem bei Mountainbikern und bei ungeübten oder unsicheren Fahrern wie Kindern und Senioren. Wenn Kinder von klein auf ans Helmtragen gewöhnt werden, ist es später im Erwachsenenalter für sie selbstverständlich.

WICHTIGE PUNKTE BEIM AUFSETZEN EINES HELMES

> Stirn, Schläfen und Hinterkopf müssen bedeckt sein. Oft wird der Helm zu weit in den Nacken geschoben und kann dann bei einem Aufprall verrutschen und das Genick verletzen.

> Zwischen Helm und Augenbrauen sollte etwa zwei Finger breit Platz sein.

> Wichtig ist, dass der Helm an die individuelle Kopfform angepasst werden kann.

> Helmpolster sollten herausnehmbar und abwaschbar sein – sie verschwitzen leicht.

> Nach einem Sturz sollten Sie Ihren Helm nicht mehr benutzen. Auch ohne Unfall sollte er nach etwa fünf Jahren ausgetauscht werden, da das Material mit der Zeit ermüdet. Genaue Angaben macht der Helmhersteller.

AUSRÜSTUNG

Das A und O im Fahrradalltag sind gute Bremsen und eine funktionierende Lichtanlage. Laut dem luxemburgischen „Code de la route" gehören zur Pflicht-Grundausstattung eines verkehrstüchtigen Fahrrades:

1

Zwei unabhängige Bremsen.

2

Ein weißes oder gelbes Fahrlicht vorn und ein rotes Rücklicht hinten sowie ein Katzenauge.*

3

Mindestens jeweils zwei Reflektoren für Vorder- und Hinterrad.

4

Reflektoren an den Pedalen.

5

Eine Klingel.

6

Ein gelber Streifen hinten auf dem Schutzblech.

* Mountainbikes brauchen außer einem Reflektor vorne keine Beleuchtung, solange sie nur tagsüber benutzt werden.

WASSERFEST: SICHER DURCH REGEN UND SCHNEE

Um es gleich vorwegzunehmen: Versuchen Sie keine große Sache aus Sonderkleidung und Ausrüstung zu machen was vor allem zählt, ist Ihre Einstellung! Dennoch kann richtige Kleidung den Spaß am Radfahren deutlich erhöhen vor allem bei nasskaltem Wetter.

ALLGEMEIN GILT

> Bei Wegen bis zu fünf Kilometern, die mit 20 bis 30 Minuten Fahrtzeit schon die nötige tägliche Bewegung bieten können, ist die ganz normale Arbeitskleidung oft völlig ausreichend.

> Wer längere Wege (bis zu 8 Kilometer) zurücklegt und regelmäßig, auch bei schlechtem Wetter, mit dem Rad zur Arbeit fährt, wird sich den Kauf spezieller Fahrradkleidung überlegen.

KLEIDUNG

RADJACKE UND HOSE

> **Regen:** Eine gute Funktionsjacke zählt zur Grundausstattung und ist mit einem verlängerten Rücken, einer Kapuze und rutschfesten Bündchen versehen. Als Regenschutz über dem Business-Dress kann auch eine atmungsaktive Outdoor-Allround-Jacke mit großzügigen Lüftungsöffnungen dienen. Sie können auch eine Regenjacke sowie eine Regenhose zu Hause und auf der Arbeit bereithalten. Die Hose sollte bis über die Schuhe reichen, um das Aufsteigen von Kälte und Nässe zu verhindern. Für den Fall der Fälle können Sie auch immer einen Regenponcho bei sich führen.

> **Winter:** Bei der Bekleidung auf das „Zwiebelsystem" achten, denn viele dünne Schichten wärmen besser als eine dicke. Auf atmungsaktive Funktionsunterwäsche, die Feuchtigkeit schnell vom Körper weg transportiert, folgt eine wärmende Schicht. Darüber kann man eine wind- und wasserabweisende, möglichst atmungsaktive Jacke anziehen.

MÜTZE UND HANDSCHUHE

> **Regen:** Neben winddichten Mützen, die auch unter dem Helm getragen werden können, bieten sich Multifunktionstücher aus Mikrofaser als Allround-Kopfbedeckungen an: Je nachdem, wie man sie wendet, sind sie entweder Mütze, Stirnband, Sturmhaube oder Kopftuch. Es gibt auch wasserdichte Überzieher für Helme. Für die Hände reichen dünne und wasserabweisende Handschuhe oft aus.

> **Winter:** Jenseits des Gefrierpunktes brauchen die Handschuhe zusätzlich ein isolierendes Futter. Wichtig ist, dass die Beweglichkeit der Hände erhalten bleibt, um Bremsen und Schaltung problemlos bedienen zu können. Bei der Kopfbedeckung darauf achten, dass die Ohren verdeckt sind.

ZUBEHÖR UND WARTUNG

SCHUHE

> **Regen:** Die Schuhe sollten eher leicht und wasserabweisend sein und eine feste Sohle haben – ein Paar feste Allround-Schuhe reicht eigentlich aus.

> **Winter:** Wer leicht kalte Füße bekommt, kann auf isolierende Einlegesohlen zurückgreifen. Die Schuhe sollten nicht zu eng sein, damit sich ein isolierendes Luftpolster zwischen Schuh und Fuß bilden kann. Bei Regen und Kälte sorgen Fahrradüberschuhe nicht nur für trockene Füße, sondern schützen auch die Schuhe.

GESEHEN WERDEN IST (FAST) ALLES

> Besonders bei Dunkelheit, Nebel und schlechten Wetterverhältnissen sind eine leuchtend gelbe oder orangefarbene Weste zum Überstreifen sowie Scratch-Bänder für Arme und Beine unerlässlich. Reflektoren oder Rücklichter am Helm erhöhen die Sichtbarkeit. Halten Sie die Reflektoren sauber, sonst reflektieren sie nicht mehr. Ein Nabendynamo versorgt das Radlicht auch bei Nässe und ohne Reibungsverluste zuverlässig mit Strom. Besonders im Winter ist es unabdingbar, eine Lichtanlage zu installieren, die es einem erlaubt, zu sehen und nicht nur gesehen zu werden.

REIFEN

> Reifen mit schwachem Luftdruck haben eine schlechtere Straßenlage und gehen schneller kaputt. Liegt jedoch viel Schnee auf der Fahrbahn, hilft es allerdings, den Reifendruck etwas zu senken – das verbessert den Straßenkontakt. Für besseren Grip im Schnee kann man zu Spikereifen greifen. Wer den Reifenwechsel scheut, kann sich für Ganzjahresreifen entscheiden. Pannenschutzreifen schützen zusätzlich vor einem Platten.

DIEBSTAHLSCHUTZ

> Auch wenn kein Schloss absolute Sicherheit bietet, sind Bügelschlösser die erste Wahl. Vor allem sollte man sein Rad möglichst gut sichtbar und an einem viel frequentierten Ort oder in einer gesicherten mBox abstellen. Bei niedrigen Temperaturen kann das Radschloss einfrieren. Türschlossenteiser hilft. Vorher kann das Schloss mit einem speziellen Öl behandelt werden.

TRANSPORT

> Für das Befördern von Unterlagen und Einkäufen gibt es neben dem herkömmlichen Fahrradkorb oder Rucksack mehrere Möglichkeiten. Viele Hersteller bieten verschiedene Ausführungen von Taschen an, wie zum Beispiel Sattel-, Fahrrad- oder Lenkertaschen. Wer seine Habseligkeiten lieber am Körper tragen möchte, ist mit einem wasserdichten Messenger-Bag bestens bedient. Für den Großeinkauf gibt es geeignete Anhänger oder Sie entscheiden sich für ein Cargo Bike (siehe auch Seite 12 und 56).

FAHRRAD SAUBER HALTEN

> Vor allem im Winter ist es wichtig, das Fahrrad zu putzen. Denn Schmutz zieht Feuchtigkeit an und fördert damit die Rostbildung. Insbesondere Kette, Felgen und Bremsen sollten regelmäßig gereinigt werden, um sie so vor Verschleiß, Streusalz und Feuchtigkeit zu schützen.

SATTEL

> Um bei Glätte ein schnelles Absteigen vom Fahrrad zu ermöglichen, sollten Sie den Sattel etwas tiefer einstellen. Schnee, Eis und Feuchtigkeit halten Sie am besten mit einem Sattelschutz fern.

© chuprit / iStock / Thinkstock

UMKLEIDE-TIPPS FÜR PENDLER

Duschen und Umkleiden

Eine Dusche am Arbeitsplatz ist nicht zwingend erforderlich. Meist reicht es aus, sich am Waschbecken ein wenig zu erfrischen, zum Beispiel mit Feuchttüchern oder einem Waschlappen. Bewahren Sie ein Handtuch und Deo vor Ort auf.

Praktisch ist es, wenn Sie ein oder mehrere Büro-Outfits in einem hohen Schrank aufhängen können. Denken Sie daran, dass Sie in der kalten Jahreszeit ein bisschen mehr Platz im Schrank brauchen. Kein Spind vorhanden? Nehmen Sie Ihre Bürokleidung in einer wasserdichten Fahrradtasche mit.

Benutzte Handtücher und verschwitzte Fahrradkleidung können Sie an wenig genutzten Orten wie Treppenhäusern und Lagerräumen aufhängen und auslüften.

Arbeitskleidung richtig packen

Für das (fast) faltenfreie Packen und Transportieren von Hemden und Anzügen gibt es sogenannte „Travel Organisers": Hier wird die Kleidung mit Hilfe einer Faltschablone rechteckig gefaltet und beim Einpacken in die Tasche mit den entsprechenden rechteckigen Maßen sehr stark komprimiert und in Form gehalten. So entstehen zum einen weniger Falten und zum anderen benötigt man insgesamt weniger Packplatz. Solche Taschen sind nicht nur zum Pendeln geeignet, sondern auch zum Reisen.

Kleiner Tipp: Kleidungsstücke mit hohem Wollanteil verknittern nicht so leicht.

AUCH KINDER LIEBEN RADFAHREN

Kinder bis zehn Jahre dürfen prinzipiell auf dem Gehweg fahren. Genaugenommen dürfen sie also erst ab dem Alter von zehn Jahren auf der Straße oder einem Radweg fahren. Werden sie jedoch von jemandem begleitet, der mindestens fünfzehn Jahre alt ist, dürfen sie ab sechs Jahren auf der Straße fahren.

Kinder mitnehmen

> Erwachsene (also Personen über 18 Jahre) dürfen ein Kind, das nicht älter als sieben ist (und nicht mehr als 22 Kilo wiegt) in einem über einen Sicherheitsgurt und Fußstützen verfügenden Kindersitz mitnehmen. Erwachsene können bis zu zwei Kinder, die nicht älter als acht Jahre sind, in einem mit Sicherheitsgurten und Fußstützen ausgestatteten Fahrradanhänger transportieren. Um Kindern das Radfahren beizubringen bzw. sie beim Üben zu unterstützen, kann ein spezielles „Kindereinrad" an einem Erwachsenenrad befestigt werden.

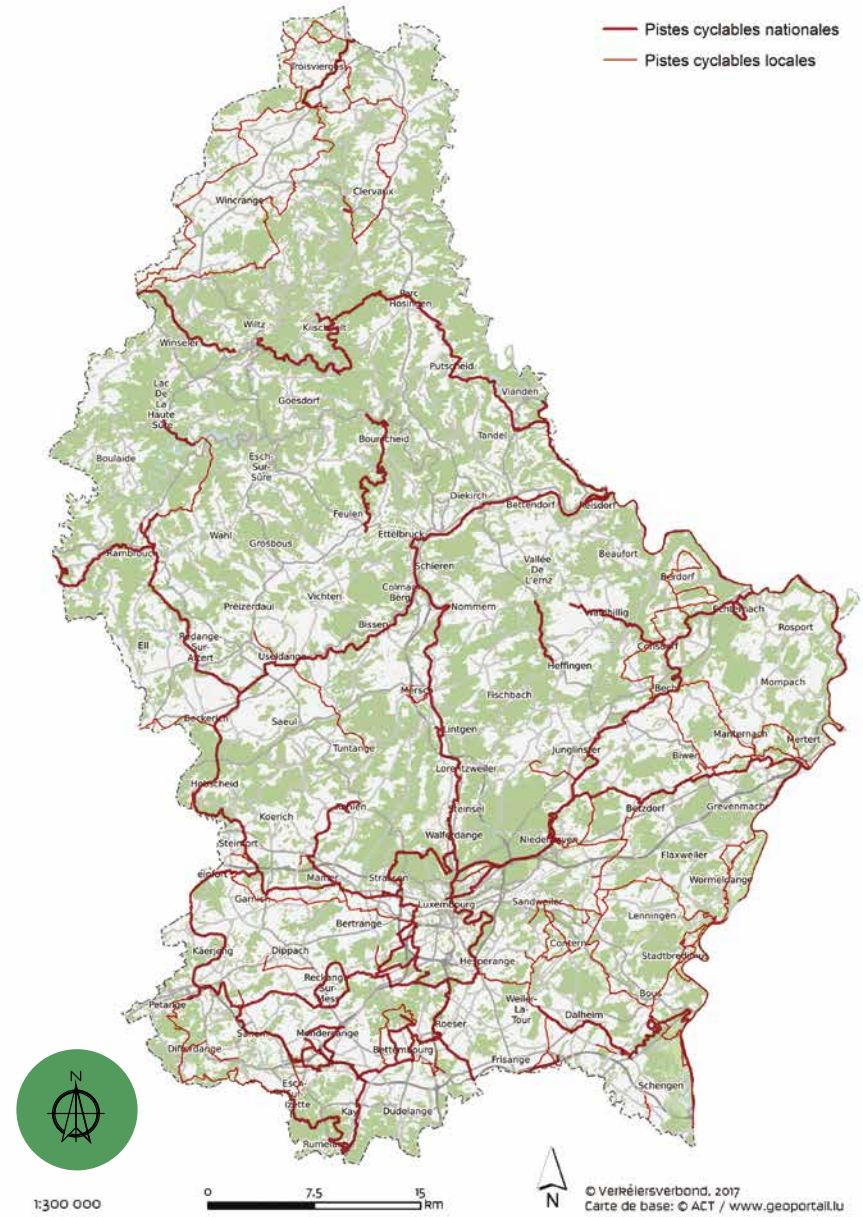
Verkehrserziehung für Kinder

> Kinder sollten so früh wie möglich in das Thema Verkehrssicherheit eingeführt werden. Die ministerielle Abteilung für Sportangelegenheiten bietet Verkehrserziehung für Gemeinden, Vereine und andere Gruppen unter dem Namen „Sécher um Vëlo" („Sicher auf dem Fahrrad") an. Sie richtet sich an Kinder zwischen vier und zwölf Jahren. Im Rahmen des Programms erklärt Ex-Radprofi Kim Kirchen Gruppen von bis zu vierzehn Kindern verschiedene Verkehrssituationen, informiert über Fahrräder sowie die Straßenverkehrsordnung und gibt wertvolle Tipps zum Thema Verkehrssicherheit.

Kontakt:
Département ministériel des Sports
66, rue de Trèves
L-2630 Luxembourg

DAS NATIONALE RADNETZ

FIND YOUR WAY!



NÜTZLICHE ADRESSEN

Fédération du Sport Cycliste Luxembourgeois
Maison des Sports
3, route d'Arlon
L-8009 Strassen
Tel.: 29 23 17
info@fscl.lu
www.fscl.lu

Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ (LVI)
6, rue Vauban
L-2663 Luxembourg
Tel.: 43 90 30 29
lvi@velo.lu
www.velo.lu

Mobilitéitszentral
11, Place de la Gare
L-1616 Luxembourg
Helpline: 24 65 24 65
service@verkeiersverbond.lu
www.mobiliteit.lu

Rent a Bike Ardennes
Kontakt: Syndicat d'Initiative et de Tourisme
35, rue du Château, L-9536 Wiltz
Tel.: 95 74 44
info@touristinfowiltz.lu
www.touristinfowiltz.lu

Rent a Bike Dikrich
CIGR Nordstad
27, rue Jean l'Aveugle
L-9208 Diekirch
Tel.: 26 80 33 79
nordstad@cig.lu

Rent a Bike Mëllerdall
Tel.: 621 47 34 41
info@rentabike-mellerdall.lu
www.rentabike-mellerdall.lu

Rent a Bike Miselerland
Entente Touristique de la Moselle
115, route du Vin
L-5416 Ehnen
Tel.: 76 00 26 / 75 88 88
info@rentabike-miselerland.lu
www.rentabike-miselerland.lu

vel'oh!
Hotline: 800 611 00
www.veloh.lu

Vélo en ville
8, Bisserweg
L-1238 Luxembourg
Tel.: 47 96 23 83

Vël'OK
CIGL Esch-sur-Alzette
97, rue de l'Alzette
L-4011 Esch-sur-Alzette
Tel.: 54 42 45 200
veloesch@ciglesch.lu
www.velok.lu

DIGITALE QUELLEN

verkéiers verbond

@mobiliteit.lu

@mobiliteit.lu

www.m-box.lu
www.mobiliteit.lu
www.mvos.lu
www.yeaah.lu

@mobiliteit_lu

@bike.info.luxembourg
@weridelux

@projectbike

@1m50lux
@B_LoftLuxemburg
@Bike_Info_Lux
@Buddhaah
@CFLinfos
@cyclehacklux
@CycleLuxembourg
@DucalSports
@GerardFloener
@lotus11s
@luxembourgize
@MDDI_LU
@mikebikelux
@mucamille69
@muselbikes
@pakal_org
@redt0mat0
@tzeeet
@Walk_Run_Bike

www.bedandbike.lu
www.bike-info.lu
www.biker.lu
www.criticalmass.lu
www.cycleluxembourg.lu
map.geoportail.lu
www.velomap.lu
www.veloparc.lu
www.velospisten.lu
www.visitluxembourg.lu

Beschwerden über das nationale Fahrradwegenetz:
pistescyclables@pch.etat.lu

Ministerium für nachhaltige Entwicklung und Infrastrukturen, Zelle für sanfte Mobilität:
christophe.reuter@mob.etat.lu

nicht vollständige Aufzählung

Herausgeber: Verkéiersverbond | Communauté des Transports - Établissement public
Sitz: 26, route d'Arlon | L-1140 Luxembourg
Postanschrift: B.P. 640 | L-2016 Luxembourg
Internet: www.verkeiersverbond.lu

Layout: Rose de Claire, design.
Fotos: © Christof Weber, sofern nicht anders angegeben.
Erscheinungsdatum: Juni 2017

AVL | CFL | LUXTRAM | RGTR | TICE

Verkéiersverbond - Communauté des Transports
Établissement public
26, route d'Arlon | L-1140 Luxembourg
www.verkeiersverbond.lu

© 03/2017 Verkéiersverbond

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures