



AB AUFS FAHRRAD

Tipps für den perfekten Saisonstart

INHALT

- 01 Frühjahrs-Check: So machen Sie Ihr Rad startklar
- 02 Ausrüstung & Sicherheit: Das brauchen Sie für eine gute Fahrt
- 03 Fitness für den Start: Sanft wieder in Schwung kommen
- 04 Die ersten Frühlingsrouten: Inspiration für schöne Touren
- 05 Nachhaltig & clever unterwegs: Umweltfreundlich durch den Frühling
- 06 Fazit & Motivation: So bleibt der Spaß am Radfahren erhalten

**Der Frühling ruft – Zeit, das Fahrrad aus dem Winterschlaf zu wecken!
Doch bevor es auf die ersten Touren geht, sollte das Rad gründlich ge-
checkt und vorbereitet werden.**

Dieser kompakte Ratgeber bietet praktische Tipps für einen sicheren und unbeschwerten Start in die Fahrradsaison.

01

FRÜHJAHRSCHECK: So machen Sie Ihr Rad startklar

KLEINE WARTUNGSARBEITEN SELBST DURCHFÜHREN

Viele Wartungsarbeiten lassen sich leicht selbst erledigen: Reinigen Sie das Rad von Schmutz und fetten Sie bewegliche Teile. Eine geölte Kette sorgt für ein geschmeidiges Fahren.

REIFEN, BREMSEN, KETTE & BELEUCHTUNG ÜBERPRÜFEN



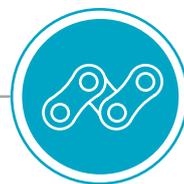
Nach der Winterpause sollte das Rad gründlich kontrolliert werden. Prüfen Sie den Reifendruck und ersetzen Sie poröse Schläuche.



Eine funktionierende Beleuchtung ist essenziell für Sichtbarkeit und Sicherheit – defekte Lichter oder Reflektoren sollten ausgetauscht werden.



Kontrollieren Sie die Bremsen auf Abnutzung.



Sorgen Sie für gut geölte Ketten.



WANN EIN PROFI-CHECK SINNOLL IST

Falls Sie Rost, starke Abnutzung oder defekte Teile bemerken, empfiehlt sich ein professioneller Check. Über Ihr persönliches Company Bike Konto können Sie bequem einen Wartungstermin buchen. Dort wird Ihr Rad fachgerecht geprüft und instandgesetzt – für maximale Sicherheit und eine lange Lebensdauer.

HELM, LICHT & SCHUTZKLEIDUNG

Ein gut sitzender Helm kann Leben retten. Reflektoren und funktionierende Beleuchtung erhöhen die Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Wetterangepasste Kleidung aus atmungsaktiven und wasserabweisenden Materialien sorgt für Komfort. Handschuhe schützen vor Kälte, während rutschfeste Schuhe für sicheren Halt auf den Pedalen sorgen.



FAHRRADSCHLOSS & DIEBSTAHLSCHUTZ

Ein stabiles Schloss schützt das Rad vor Diebstahl. Bügel- und Kettenschlösser bieten deutlich mehr Sicherheit als einfache Kabelschlösser. Am besten kombinieren Sie zwei verschiedene Schlossarten und sichern das Rad an festen Gegenständen.



03

FITNESS FÜR DEN START: Sanft wieder in Schwung kommen

TIPPS FÜR EINE SCHONENDE WIEDEREINGEWÖHNUNG

Starten Sie mit kurzen Strecken und steigern Sie die Intensität langsam. Achten Sie auf eine gesunde Haltung und passen Sie den Sattel richtig an, um Überlastung zu vermeiden. Regelmäßige Pausen und ein angepasstes Tempo helfen, den Körper an die Belastung zu gewöhnen.



DEHN- & KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR RADFAHRENDE

Gezielte Übungen verbessern die Fahrleistung und beugen Verletzungen vor. Dehnen Sie vor und nach der Fahrt Waden, Oberschenkel und Rücken. Kräftigungsübungen für die Bein- und Rumpfmuskulatur stabilisieren Ihre Haltung und sorgen für mehr Ausdauer und Fahrkomfort.

STADT, LAND, NATUR TOUREN FÜR JEDEN GESCHMACK

Ob entspannte Stadtfahrten, idyllische Landstraßen oder naturbelassene Trails – der Frühling bietet unzählige Möglichkeiten. Wählen Sie Strecken mit wenig Verkehr und schönen Aussichtspunkten. Eine Route mit Einkehrmöglichkeiten oder gemütlichen Pausenplätzen macht die Tour noch angenehmer.



WAS SOLLTE INS GEPÄCK?

Eine kleine Notfallausrüstung mit Flickzeug, Luftpumpe und Multitool ist immer hilfreich. Snacks, Wasser und eine wettergerechte Jacke sollten ebenfalls nicht fehlen. Für längere Touren empfiehlt sich eine Karten- oder Navi-App, um den Überblick zu behalten.

FAHRRAD ALS ALTERNATIVE ZUM AUTO NUTZEN

Mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen spart CO₂ und fördert die eigene Fitness. Viele Städte bieten mittlerweile Fahrradstraßen und sichere Abstellmöglichkeiten. Wer öfter aufs Fahrrad steigt, reduziert den Verkehr und leistet einen wertvollen Beitrag für die Umwelt.



CLEVER KOMBINIEREN: FAHRRAD, BAHN UND ÖPNV

Viele Verkehrsbetriebe erlauben die Fahrradmitnahme in Bus und Bahn – ideal für längere Strecken. Falträder oder E-Bikes sind besonders praktisch, um flexibel zwischen verschiedenen Verkehrsmitteln zu wechseln und umweltfreundlich mobil zu bleiben.

LANGFRISTIGE ROUTINEN AUFBAUEN

Machen Sie das Radfahren zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags. Ob täglicher Arbeitsweg, Wochenendausflug oder sportliche Herausforderung – regelmäßiges Radfahren bringt mehr Freude und schafft neue gesunde Routinen.

KLEINE ZIELE SETZEN & REGELMÄSSIG FAHREN

Beginnen Sie mit kurzen Strecken und steigern Sie diese nach und nach. Belohnen Sie sich mit neuen Touren, Ausflügen oder einem Fahrrad-Upgrade.

Radfahren soll Spaß machen – genießen Sie den Fahrtwind und die Natur, um langfristig motiviert zu bleiben!





COMPANY BIKE SOLUTIONS GMBH

Aidenbachstraße 54 - 56

81379 München

M: 089 - 20 00 87 75 1

COMPANY-BIKE.COM