



Beim winterlichen Lesen bringt heute das Buch Fahr Rad!! aus dem [Delius Klasing Verlag](#) alles über Kauf, Ausrüstung, Fahrtechnik und Reparaturen.



KERSTIN FINKELSTEIN / REGINA MARUNDE

FAHR

RAD!



DK
DELIUS KLASING



Fahr Rad! by Delius Klasing Verlag

Fahr Rad!

Aus dem Inhalt

Das Buch will uns alles zu den Themen Kauf, Ausrüstung, Fahrtechnik und Reparaturen bringen und es bringt am Ende sogar noch mehr!

Die Tipps zum Fahrradkauf fangen bereits bei den Überlegungen an, was der Käufer mit dem Rad eigentlich vorhat. Und deshalb werden erst mal unterschiedliche Fahrradtypen wie Hollandrad, Citybike, Trekkingbike, Mountainbike, Rennrad und E-Bike kurz vorgestellt. Da kommen dann auch die „Endgeräte“ wie Sättel, Pedale und Griffe zur Sprache.

Weiter geht's mit der Haltung auf dem Rad. Die Ergonomie für Anfänger und Fortgeschrittene geht mir ehrlich gesagt in bisschen zu weit. Aber den Tipp, bei der Auswahl und der Einstellung des Rads professionellen Rat in Anspruch zu nehmen, hat meine volle Unterstützung. Das Rad muss an den Fahrer angepasst werden und nicht umgekehrt. Auch Themen wie Sattelhöhe, Sitzgeometrie und Tritttechnik sollten viel mehr ins Bewusstsein der Alltagsradler gerückt werden.

Auf den zehn Seiten Stretching und Kräftigungsübungen findet der eine oder andere Leser vielleicht auch Übungen, die er noch nicht kennt. Nachmachen!

Unter der Überschrift Radfahren liefern die Autorinnen noch Trainingstipps für unterschiedliche „Benutzergruppen“. Dazu gibt es einen Blick auf die StVO. Wetter, Kleidung, Beleuchtung, Reifen und sonstige Accessoires.

Fazit

Das Buch bietet einen guten Überblick, wenn man sich erstmals oder wieder mit dem Thema Radfahren auseinander setzen will. Sicher findet jeder sein Thema in das er sich gerne vertieft.

Daten zum Buch

Fahr Rad!

Alles über Kauf, Ausrüstung, Fahrtechnik und Reparaturen

Autor: Kerstin Finkelstein, Regina Marunde

Umfang 148 Seiten
Delius Klasing Verlag 2017
ISBN 978-3-667-10924-8
19,90 €

Über die Autorinnen

Die Autorinnen **Kerstin Finkelstein**, Chefredakteurin der ADFC-Zeitschrift Radzeit und **Regina Marunde**,



mehrfache Deutsche Meisterin mit dem Mountainbike, zudem Osteopathin und Ergonomieberaterin, zeigen in diesem Buch, was wichtig ist, wenn man aufs Rad umsteigen will: Angefangen bei den Gründen, warum man sich fürs Rad entscheidet, über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Arten von Bikes bis hin zur Ausrüstung, die man benötigt. Von Erläuterungen, wie man richtig sitzt und fährt, über Wartungstipps zu wichtigen Hilfestellungen bei den Themen Ernährung, Training und Fitness.

