



## Fahrräder jetzt frühlingsfit machen

Fahrräder jetzt frühlingsfit machen  
Tipps zur Fahrradpflege vom ADFC NRW  
Düsseldorf. "Machen Sie Ihr Rad frühlingsfit", empfiehlt der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club Nordrhein-Westfalen (ADFC NRW). Egal ob am Rad der Schmutz des Winters haftet oder ob es im Keller überwintert hat: Jetzt ist der beste Zeitpunkt für ein paar einfache aber wirkungsvolle Wartungsarbeiten, die jeder selbst machen kann.  
Im Winter leidet vor allem die Fahrradkette unter Salz, Splitt und Schneematsch, weswegen sie mit einem Lappen gereinigt und anschließend mit einem Kettenöl geschmiert werden sollte, ebenso wie das Schaltwerk von Kettenschaltungen. Streusalz setzt vor allem Felgen und Speichen arg zu. Die vertragen es durchaus, wenn man sie mit dem Gartenschlauch vorsichtig abspült, solange der Strahl nicht direkt auf die Lager gehalten wird. Vor einer Reinigung mit dem Hochdruckreiniger warnt der ADFC allerdings: Trifft man ein Lager, kann der Wasserstrahl die Dichtungen überwinden und zu Schäden führen.  
Besonderes Augenmerk verdient der Reifendruck: Jeder Fahrradreifen verliert Luft, weswegen der Druck mindestens einmal im Monat kontrolliert werden sollte. Zu niedriger Reifendruck erhöht den Rollwiderstand enorm und das Radfahren wird deutlich anstrengender. Auch verschleißt der Reifen schneller und "Plattfüße" treten häufiger auf. Der korrekte Luftdruck ist in aller Regel auf der Reifenflanke angegeben. Der ADFC empfiehlt, sich am maximal zulässigen Druck zu orientieren. Den Reifendruck kann man allerdings nicht mit der Daumenprobe kontrollieren. "Am besten gönnt man sich eine Standluftpumpe mit Manometer", rät ADFC NRW-Landesgeschäftsführer Ulrich Kalle. "Damit ist das Aufpumpen kinderleicht und man sieht sofort, wann der richtige Druck erreicht ist. Der Fachhandel bietet Manometerstandpumpen ab etwa 25 Euro an.  
Auch die Bremsen sollten kontrolliert werden: Wirken sie gut; laufen die Bremszüge leichtgängig? Tipp des ADFC: Gut geschmierte und damit leichtgängige Bremszüge bringen eine deutlich verbesserte Bremsleistung.  
Weitere Informationen unter [www.adfc.de/fahradpflege/fahrad-check](http://www.adfc.de/fahradpflege/fahrad-check)

## Pressekontakt

ADFC NRW

40211 Düsseldorf

[t.rommelspacher@adfc-nrw.de](mailto:t.rommelspacher@adfc-nrw.de)

## Firmenkontakt

ADFC NRW

40211 Düsseldorf

[t.rommelspacher@adfc-nrw.de](mailto:t.rommelspacher@adfc-nrw.de)

Der ADFC NRW e.V. ist mit 30.000 Mitgliedern der größte Landesverband des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs. In knapp 40 Kreisverbänden und 100 Ortsgruppen sind wir vor Ort aktiv. Wir setzen uns für eine umweltfreundliche Verkehrspolitik ein, fahren gemeinsam Touren und beraten in allen Fragen rund um das Fahrrad. Als Landesverband werben wir in Politik, Ministerien und Verbänden für eine Verkehrspolitik, die die Potentiale des Fahrrads ausschöpft. Dabei steht die Entwicklung einer umfassenden Radverkehrsinfrastruktur im Mittelpunkt: ein einheitliches Radverkehrssystem für Alltags-, Freizeit- und Urlaubsradfahrer und -fahrerinnen mit hohen Qualitätsstandards und guten Serviceeinrichtungen. Auch Dank unserer Arbeit gilt Nordrhein-Westfalen als Fahrradland Nr. 1 in Deutschland.