



Aufsatteln mit dem

RadGeber

in Baden-Baden

BADEN  BADEN


Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR VERKEHR





**Liebe Radbegeisterte und alle,
die es noch werden wollen,**

ich freue mich, Ihnen den RadGeber der Stadt Baden-Baden zu präsentieren. Egal, ob Sie in Ihrer Freizeit auf Fahrradtouren die Umgebung erkunden oder im Sattel zur Arbeit, in die Schule und zum Einkaufen fahren:

Mit dem RadGeber in der Hosen- oder Satteltasche haben Sie die wichtigsten Informationen für den Fahrrad-Alltag in Baden-Baden immer griffbereit.

Vor allem für kurze Strecken ist das Fahrrad die perfekte Wahl, um schnell und unkompliziert ans Ziel zu kommen. Deswegen arbeiten wir seit Jahren daran, den Radverkehr in Baden-Baden voranzubringen und die nötige Infrastruktur in der Stadt auszubauen. Zudem sind wir seit 2014 Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Fahrrad- und Fußgängerfreundlicher Kommunen in Baden-Württemberg e.V. (AGFK-BW) und werden seit dem Jahr 2021 durch die Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr des Landes Baden-Württemberg gefördert. Gemeinsam mit der RadKULTUR haben wir den RadGeber entwickelt, den Sie nun in den Händen halten. Ich hoffe, dass Sie damit viel Freude haben werden und es Sie inspiriert, sich häufig in den Sattel zu schwingen.

Ich wünsche Ihnen gute Fahrt!

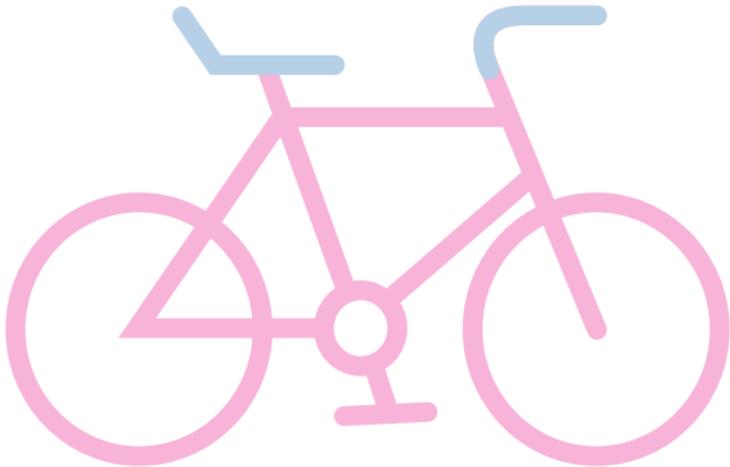
Ihr

Alexander Uhlig

Erster Bürgermeister der Stadt Baden-Baden

”
*Bei keiner anderen Erfindung
ist das Nützliche mit dem
Angenehmen so innig verbunden
wie beim Fahrrad.*

/ Adam Opel, Gründer der Firma Opel



Inhaltsverzeichnis

Gute Gründe, mit dem Rad zu fahren	/ 6
Mit dem Rad durch Baden-Baden	/ 10
Checkliste: Verkehrssicheres Fahrrad	/ 24
Was man pflegt, fährt länger – Fahrradwartung	/ 26
STADTRADELN in Baden-Baden	/ 30
Vereine und sonstige Angebote	/ 34

Gute Gründe, mit dem Rad zu fahren

1. Radfahren ist gesund

Wer regelmäßig radelt, tut seinem Körper etwas Gutes. Die körperliche Aktivität beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und reduziert das Risiko von Typ-2-Diabetes und Herzinfarkt. Außerdem stärkt die Bewegung an der frischen Luft die Atemmuskulatur und das Immunsystem.



2. Radfahren ist gut für den Körper

Viele Sportarten wie Joggen, Fußball und Tennis belasten die Gelenke. Beim Radfahren dagegen verteilt sich das Körpergewicht gleichmäßig auf Sattel und Lenker. Das schont die Knie und den Rücken. Durch die gleichmäßige Bewegung stärkt man außerdem die Muskulatur, beugt Arthrose vor und produziert vermehrt Gelenkschmiere.



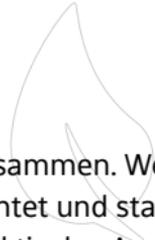
3. Radfahren ist gut für die Psyche

Bereits nach 30 Minuten auf dem Fahrrad werden die Glückshormone Endorphin und Serotonin ausgeschüttet. Sie heben die Stimmung und helfen gegen Depressionen. Außerdem helfen sie uns, besser zu schlafen. Wer regelmäßig radelt, ist damit auch im Alltag besser drauf.



4. Radfahren ist umweltfreundlich

Fahrradfahren und Klimaschutz passen gut zusammen. Wer auf das Auto und andere Verkehrsmittel verzichtet und stattdessen aufs Fahrrad setzt, vermeidet im Alltag aktiv den Ausstoß von CO₂. Außerdem entsteht beim Fahrradfahren kein Motorenlärm, der Umwelt und Mitmenschen belastet. Und wenn man das Fahrrad abstellt, hat es nur einen geringen Flächenverbrauch: Auf jeden Autoparkplatz passen gut 8 Fahrräder.



5. Radfahren spart Geld

Auf dem Fahrrad fallen keine Kosten für Benzin oder Fahrkarten an. Zugegeben: Die Anschaffungskosten variieren je nach Fahrrad. Aber danach reichen ein Helm und ein gutes Schloss. Dazu kommt bei Bedarf eine Versicherung, die deutlich günstiger ist als zum Beispiel eine KfZ-Steuer. Profitipp: Wer mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, kann die zurückgelegte Strecke von der Steuer absetzen.



P	E	C	E	T	L	A	B	P	N	S	K	N	T	
Z	C	K	S	N	G	P	L	A	M	P	E	S	B	
F	M	Q	B	K	I	C	E	T	U	P	K	N	Q	
A	T	E	R	F						G	R	D	B	A
M	B	A	E	R						B	A	M	P	N
C	K	E	M	P						K	S	E	E	G
S	T	S	S	M						A	N	T	D	F
S	H	I	E	G	I	L	L	P	M	H	G	A	R	
U	Z	M	H	T	C	G	N	D	U	T	R	L	S	
M	L	A	S	T	E	N	R	A	D	T	I	F	B	

Mit dem Rad durch Baden-Baden

Sowohl im Alltag als auch in der Freizeit lassen sich Baden-Baden und die Umgebung gut mit dem Fahrrad erkunden. Entlang der Oos, vom Großen Bruch nach Oberbeuern oder auch bis nach Neuweier und Steinbach: Auf unseren Routenvorschlägen können große und kleine Fahrrad-Fans Baden-Baden im Sattel neu entdecken. Und falls Ihnen oder Ihrem Fahrrad unterwegs die Puste ausgeht, helfen Ihnen die Hinweise rund um die Fahrradmitnahme im ÖPNV weiter.

RadRoutenplaner

Sie wissen, wo Ihr Ziel liegt, aber brauchen noch die richtige Route dorthin? Der RadRoutenplaner des Landes Baden-Württemberg schafft hier Abhilfe. Einfach Start- und Zielpunkt eingeben, und der Planer zeigt Ihnen die beste Strecke an. Dazu liefert das Internet-Tool die Entfernung, ungefähre Fahrtdauer mit dem Fahrrad und ein Höhenprofil der Route.



www.radroutenplaner-bw.de





Das RadNETZ Baden-Württemberg

Schnell, sicher und komfortabel im ganzen Land unterwegs: Das verspricht das RadNETZ Baden-Württemberg, das derzeit mehr als 7.000 Kilometer umfasst. Alle Radwege, die Teil des RadNETZ sind, erfüllen den gemeinsamen Qualitätsstandard und werden deutlich einheitlich ausgeschildert. So finden Sie sich immer zurecht. Auch Baden-Baden ist an das RadNETZ angeschlossen: Sie finden es auf der Achse zwischen Leopoldplatz und Bahnhof und gelangen von dort auf RadNETZ-Wegen nach Süden in Richtung Sinzheim sowie in Richtung Norden in Richtung Kuppenheim und Rastatt.

Alle Informationen zum RadNETZ und wo es verläuft finden Sie unter www.radnetz-bw.de.



direkt zur Faltkarte



Tourenvorschläge

„Kinderspiel“

Ca. 10 km

Auf dieser familienfreundlichen Route kommen Kinder auf ihre Kosten. Sie verbindet nämlich einige der schönsten Spielplätze in Baden-Baden. Die Tour verläuft entlang der Oos zwischen Wörthböschelpark und Sägmüllermatte.

„Weinerlebnis“

Ca. 30 km

Auf der anspruchsvolleren Weinerlebnis-Tour dreht sich alles um Straußwirtschaften und Weingüter in der Umgebung. Sie startet an der Straußwirtschaft Peter Maier in Haueneberstein und führt von dort in einem Bogen über Sinzheim und Neuweiler zur Marienkapelle auf dem Eckberg.

„Naturerlebnis“

Ca. 24 km

Rund um Feld und Wald geht es bei der Naturerlebnis-Tour. Los geht es am Obstgut Leisberg. Wenn Sie die Route in den Sommermonaten abfahren, können Sie Ihre Badesachen einpacken. Sie endet nämlich am Naturschutzgebiet Sandweiler, in der Nähe des Strandbads.

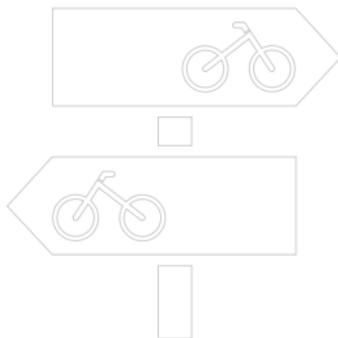
Badischer Weinradweg

Der 460 Kilometer lange Badische Weinradweg zieht sich von der Deutsch-Schweizer Grenze und führt durch die Badischen Weingegenden bis nach Laudenschbach an der Badischen Bergstraße. Er führt durch Baden-Baden und lädt zu ausgedehnten Touren sowohl in Richtung Süden als auch nach Norden ein.

Pamina-Radweg

Ebenso wie der Badische Weinradweg führt auch der Pamina-Radweg durch Baden-Baden. Der knapp 94 Kilometer lange Rundweg verläuft auf beiden Seiten des Rheins und ist daher perfekt für alle, die auf dem Fahrrad das Elsass erkunden wollen.

Alle Tourenvorschläge finden Sie auch unter
www.baden-baden.de/radaktionen



**Wussten Sie schon? Das Gehirn braucht 21 Tage,
um Verhaltensänderungen abzuspeichern.**

Tag 1	1	km		
Tag 2		km		
Tag 3		km		
Tag 4		km		
Tag 5		km		
Tag 6		km		
Tag 7		km		
Tag 8	2	km		
Tag 9		km		
Tag 10		km		
Tag 11		km		
Tag 12		km		
Tag 13		km		
Tag 14		km		
Tag 15	3	km		
Tag 16		km		
Tag 17		km		
Tag 18		km		
Tag 19		km		
Tag 20		km		
Tag 21		km		

Fahrradmitnahme im ÖPNV

Das Fahrrad mit Bus und Bahn zu kombinieren ist praktisch, umweltfreundlich – und in Baden-Baden einfach möglich! Grundsätzlich können Sie Ihr Fahrrad überall dabei haben, wenn genug Platz ist. Allerdings gelten folgende Einschränkungen:

- **Werktags zwischen 6 und 9 Uhr** brauchen Sie in Stadtbahnen, Straßenbahnen und Zügen eine Fahrradkarte. In Bussen ist die Fahrradmitnahme in diesen Zeiträumen generell verboten.
- **Am Wochenende und Feiertagen** dürfen Sie **ganztags** Ihr Fahrrad in Stadtbahnen, Straßenbahnen, Zügen und großen Bussen kostenlos mitführen. Das gleiche gilt an **Werktagen zwischen 9 und 6 Uhr**.

Alle Regelungen zur Fahrradmitnahme im KVV finden Sie im Internet unter

www.kvv.de/fahrkarten/allgemeine-informationen/fahrradmitnahme



oder telefonisch unter: **0721 / 6107-5885**.

regio
move

FREE WiFi

regio
move 09:47 Uhr



2	4		6		3	9		
			7	1			4	
6						3	7	8
				4		5	8	7
		8	1			2	9	
	7			9	5			
8	9	6						
			9	3		7		5
			4	2			1	

regiomove

Mit dem KVV nextbike zum Bahnhof und von dort unkompliziert in den Bus oder die Bahn umsteigen: Die App regiomove bündelt in Baden-Baden und im gesamten KVV das gesamte ÖPNV-Angebot. Egal welches Verkehrsmittel oder welchen Anbieter Sie auf dem Weg nutzen: In der App können Sie Ihre Route buchen und brauchen keine zusätzlichen Tickets mehr. So kommen Sie immer unkompliziert und auf dem schnellsten Weg von A nach B.

- Mehr Informationen unter www.kvv.de/mobilitaet/regiomove
- Direkt die App downloaden



App-Store



Play-Store

KVV.nextbike

Wenn Sie spontan eine Strecke im Sattel zurücklegen wollen, ist das KVV.nextbike perfekt dafür geeignet: An einer der sechs Stationen im Stadtgebiet Baden-Baden können Sie sich mit der nextbike- oder regiomove-App einfach ein Fahrrad oder E-Bike ausleihen. Pro 30 Minuten Ausleihzeit zahlen Sie dafür aktuell zwischen einem und zwei Euro.

An folgenden Orten finden Sie in Baden-Baden KVV.nextbike-Stationen:

- Bahnhof Baden-Baden (Oos)
- Cineplex, Cité
- Leopoldsplatz (hinter der Sparkasse)
- Klosterplatz Lichtental
- Augustaplatz (neben dem Kundenzentrum der Verkehrsbetriebe)
- In der Eisenbahnstraße / am Verfassungsplatz

Mehr Informationen unter www.kvv-nextbike.de

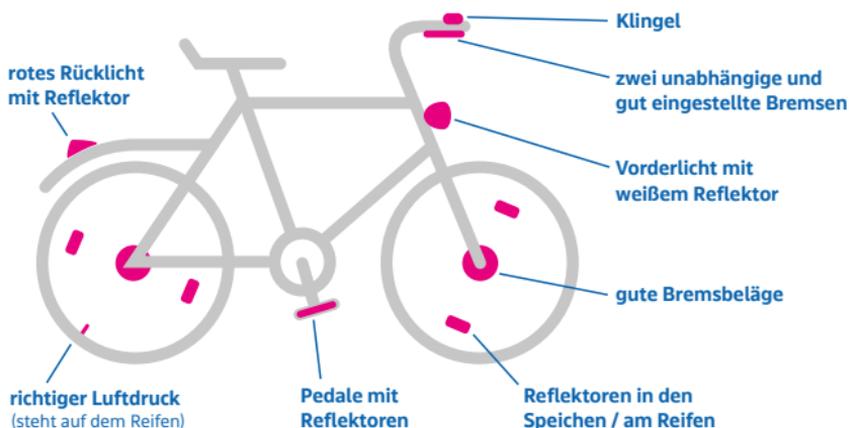
Lastenräder sind derzeit in Baden-Baden über KVV.nextbike nicht ausleihbar. Stattdessen können Sie über das Leihsystem Lastenkarle ein E-Lastenrad borgen. Die Station finden Sie bei INKA-Lederwaren in der Sophienstraße 26.

Alle Informationen und das Ausleihformular finden Sie unter www.lastenkarle.de.



Checkliste: Verkehrssicheres Fahrrad

Ein verkehrssicheres Fahrrad



Das richtige Know-how hilft bei Wartung und Pflege. Hilfe für Fahrrad-Einsteiger und Wissenswertes rund ums Fahrrad gibt es bei den „RadKULTUR-Tutorials“ unter www.youtube.com/radkulturbw.





Tipp: Die richtige Haltung

- **Höhe des Sattels:**
gestrecktes Knie, wenn die Ferse auf dem unten befindlichen Pedal ruht
- **Neigung des Oberkörpers:**
generell wird eine leicht nach vorne geneigte Sitzposition empfohlen
- **Rückenstreckung:**
die Wirbelsäule sollte ein natürliches S bilden, keinen „Katzenbuckel“
- **Handgelenk:**
gerader Übergang der Hand, damit keine Nerven abgeklemmt werden
- **Füße:**
den Fußballen auf das Pedal, nicht die Fläche oder gar die Ferse

Was man pflegt, fährt länger – Fahrradwartung

Die regelmäßige Pflege und Wartung Ihres Fahrrads kann wahre Wunder bewirken: Sie verlängert die Lebensdauer des Rads, sorgt für ein angenehmeres und sicheres Fahrgefühl und zudem macht es auch einfach Spaß, an dem geliebten Drahtesel zu schrauben. Dafür muss man weder ein erfahrener Mechaniker sein noch das große Geld in die Hand nehmen. Es reicht das richtige Know-how und das richtige Werkzeug.

Regelmäßige Wartung

Damit Sie immer verkehrssicher unterwegs sind, sollten Sie in regelmäßigen die wichtigsten Bauteile Ihres Fahrrads überprüfen und bei Bedarf nachbessern:

- **Kette:** Alle ein bis zwei Wochen und besonders nach starkem Regen sollten Sie die Kette ölen. Mit einer kleinen Bürste können Sie die Kette von grobem Schmutz befreien.
- **Reifen:** Überprüfen Sie regelmäßig, am besten vor jeder Fahrt, ob noch genügend Luft in den Reifen ist. Ungefähr einmal im Monat sollten Sie diese neu aufpumpen.
- **Bremsen und Beleuchtung:** Vor jeder Fahrt sollten Sie überprüfen, ob die Bremsen und Beleuchtung noch funktionieren.



Kleine Inspektion

Eine kleine Fahrrad-Inspektion können Sie mit ein wenig Erfahrung auch selbstständig durchführen. Dafür benötigen Sie nicht mehr als einen Satz Inbusschlüssel, Schraubenzieher und gegebenenfalls einen Reifenheber. Wenn Sie regelmäßig in die Pedale treten, sollten Sie die Ihr Fahrrad mehrmals im Jahr gründlich überprüfen.

- **Grundreinigung:** Mit warmem Wasser, einem Tuch und mildem Spülmittel können Sie Ihr Rad schnell wieder vorzeigbar machen. Außerdem erkennen Sie an einem sauberen Fahrrad leichter, ob etwas defekt ist.
- **Sichtprüfung:** Überprüfen Sie, ob die wichtigsten Bauteile noch funktionieren. Dazu gehören vor allem: die Schaltung, Bremsen, Pedale, Felgen und Räder. Ist ein Teil defekt, sollten Sie es austauschen.

An den **RadService-Punkten** in Baden-Baden finden Sie das nötige Werkzeug, um eine kleine Inspektion durchzuführen und defekte Teile auszutauschen. Sie finden die nützlichen Reparatursäulen am Bahnhof Oos und auf dem Campus der EurAka.

Die Stadt Baden-Baden bietet außerdem jedes Jahr gemeinsam mit der RadKULTUR **kostenlose RadChecks** an. Hier können Sie Ihr Fahrrad kostenlos von Profis überprüfen lassen und sich Tipps zur Fahrradpflege abholen. Die aktuellen Termine finden Sie auf der Website der Stadt:

www.baden-baden.de/radaktionen



RadKULTUR RadCheck in Baden-Baden

Große Inspektion

Bei regelmäßiger Benutzung lohnt es sich, das Fahrrad einmal im Jahr von einem Profi generalüberholen zu lassen.

Wir empfehlen Ihnen, dafür einen Termin bei einem Fahrradhändler auszumachen. In Baden-Baden sind dies die Geschäfte Zweirad Rehm (Kuppenheimer Straße 3) und Decathlon (Neuer Markt 4).

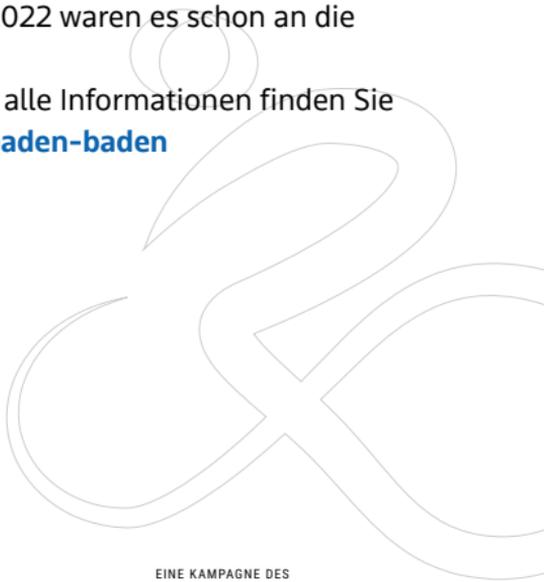
STADTRADELN

in Baden-Baden

Beim alljährlichen STADTRADELN des Klima-Bündnis e.V. treten Bürgerinnen und Bürger gemeinsam für ihre Gemeinde oder Stadt in die Pedale. Drei Wochen lang erfassen sie alle mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer. Baden-Baden hat im Jahr 2014 erstmals bei dem Radfahr-Wettbewerb mitgemacht und konnte das Ergebnis seitdem stetig steigern:

Im Jahr 2020 sammelten die Menschen in der Kurstadt fast 173.000 Fahrrad-Kilometer, 2022 waren es schon an die 210.000 Kilometer.

Die aktuellen Ergebnisse und alle Informationen finden Sie unter: www.stadtradeln.de/baden-baden



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

EINE KAMPAGNE DES



**KLIMA
BÜNDNIS**

STADTRADELN Baden-Baden

Ergebnisse seit 2020

2022:
1.032
Radelnde



2020: 712 Radelnde

2021: 1.148 Radelnde

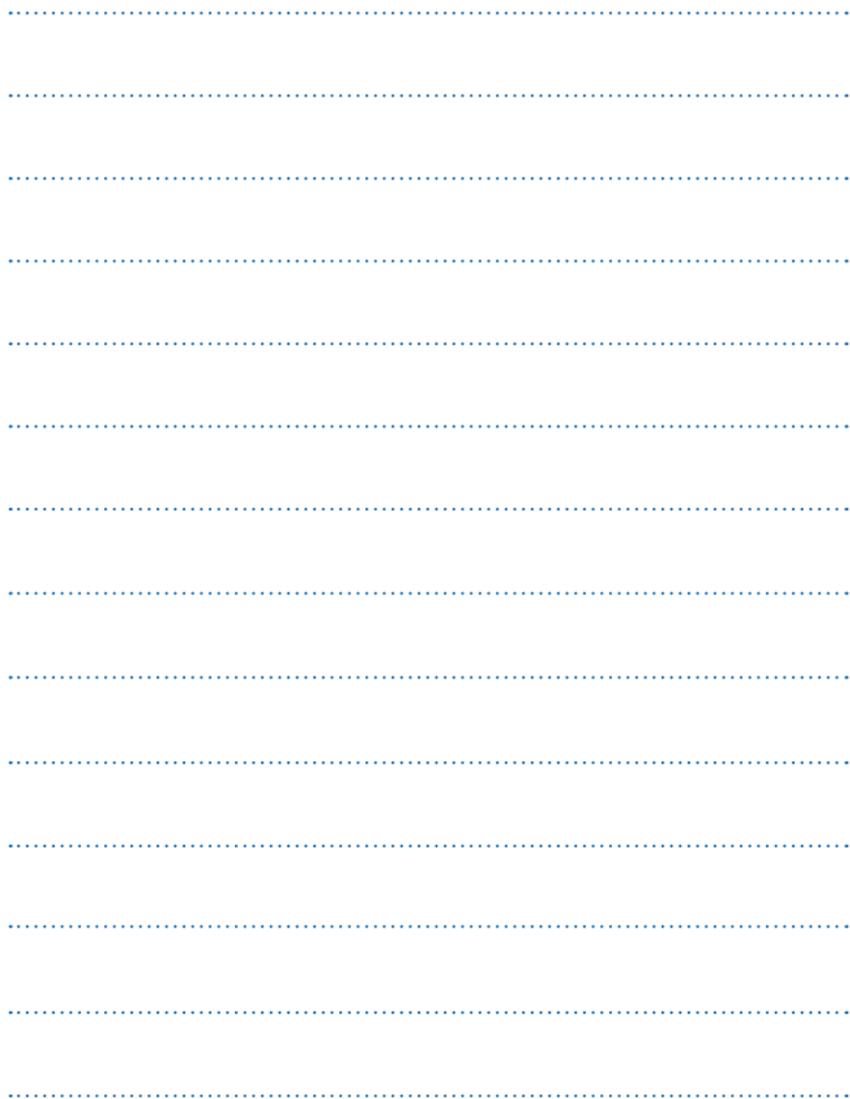
2022:
209.900 km

2020: 172.960 km

2021: 198.557 km







Vereine und sonstige Angebote

Fahrradfahren verbindet. Egal, ob Sie sportlich um die Wette fahren, lieber gemeinsam die Umgebung erkunden oder sich für ein besseres Fahrrad-Klima in Baden-Baden stark machen wollen: bei den Vereinen vor Ort können Sie mit Gleichgesinnten aktiv werden.

ADFC Baden-Baden

Mit bundesweit mehr als 190.000 Mitgliedern ist der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) der größte Interessensverband fürs Fahrradfahren in Deutschland. Mitglieder profitieren von der ADFC-Pannenhilfe, Vorteilen bei der Fahrrad-Ver-sicherung und erhalten alle zwei Monate das ADFC-Magazin.



Vor Ort organisiert der ADFC Baden-Baden gemein-same Ausfahrten, Fahrrad-Codierungen und berät die Stadt zur Förderung des Radverkehrs.

Radsportverein RSV Yburg Steinbach

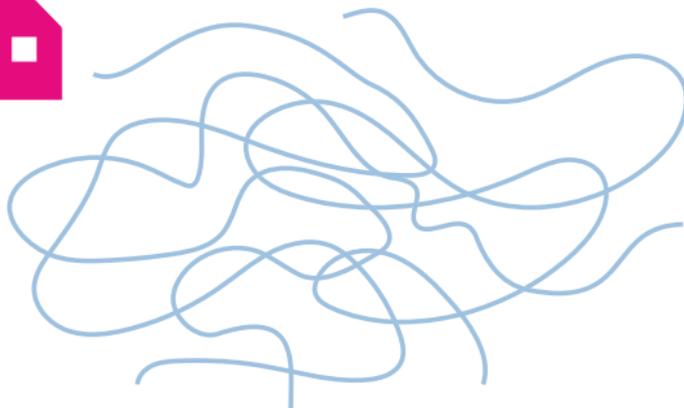
Der RSV Yburg Steinbach organisiert in regelmäßigen Abständen ein Bergzeitfahren zur Yburg Burgruine und ein Abendrad-



rennen mit Distanzen für verschiedene Altersklassen: Neben der Runde für „Elite Amateure“ gibt es auch eine Strecke für Senioren und eine für Kinder.

TV Haueneberstein

Sie wollen nicht nur im Alltag, sondern auch in der Freizeit gemeinsam mit anderen in die Pedale treten? Dann ist der Turnverein Haueneberstein die richtige Adresse für Sie. Hier können Sie in Gruppen auf dem Trekkingrad, Rennrad und dem Mountainbike trainieren und mit den anderen Vereinsmitgliedern an Touren teilnehmen. Zusätzlich zum Sport bietet der TV Haueneberstein ein reges Vereinsleben für große und kleine Mitglieder.



Radspaß – sicher e-biken

Besonders im Alltag sind E-Bikes äußerst praktisch, und auch in der Freizeit machen ausgedehnte Touren mit Unterstützung eines Motors Spaß. Allerdings unterscheidet sich das Fahrverhalten eines E-Bikes deutlich von dem eines traditionellen Fahrrads. Damit der Umstieg gelingt, bietet der ADFC im Projekt „Radspaß – sicher e-biken“ Fahrsicherheitstrainings an.

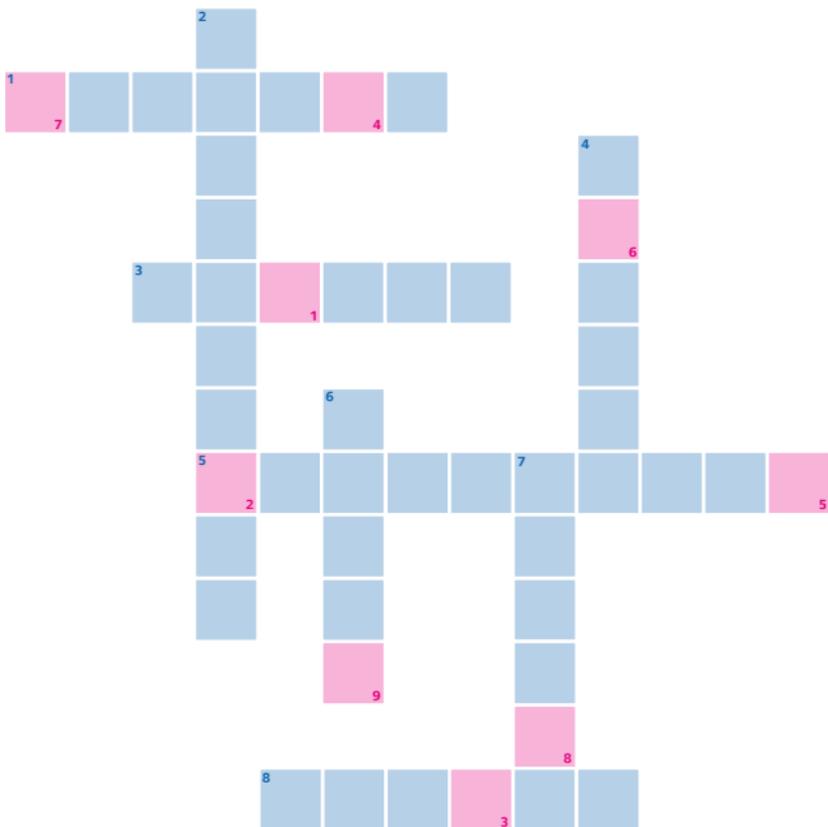


Alle Informationen zu dem Angebot finden Sie unter www.radspass.org



radspaß
sicher
e—biken





- 1 Ein Teil des Fahrradreifens
- 2 Gangloses Fahrrad
- 3 ugs. Fahrrad fahren
- 4 Fahrradgriff

- 5 Art von Fahrradbremse
- 6 Fahrradtrieb
- 7 Doppel Fahrrad
- 8 Fahrradlichtmaschine





Impressum

Kontakt in Baden-Baden



Stadtverwaltung Baden-Baden

Rolf Basse

Stabsstelle Mobilität

Dezernat Planung und Bauen

Marktplatz 2

76530 Baden-Baden

Tel.: 07221 / 93-2564

rolf.basse@baden-baden.de

Der RadGeber wird in Baden-Baden im Rahmen der Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg gefördert.

Bildnachweis

S. 3, 11, 19, 23, 29, 37, 40: © Rolf Basse

Alle anderen Bilder: © Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr BW, Heiko Simayer