

Das Fahrrad



Geschrieben von: Miller Max

Tutrice: Mme Pauly

Klasse: 7C3

Abgabetermin: 06/05/2022

Vorwort

Ich habe mir das Thema herausgesucht, weil ich mich sehr für Fahrräder interessiere und, weil ich einfach mit meinem Fahrrad sehr gerne in Bikeparks fahre. Ich interessiere mich am meisten für Enduros und Downhill-Bikes. Durch diese Arbeit habe ich herausfinden können, wie das Fahrrad sich bis in das Jahr 2022 entwickelt hat. Ich interessiere mich am meisten für die Technik des Fahrrades.

Ich selber habe einen Cube Stereo 120 Pro, das ist ein Trail und All Mountain gemischt. Ich habe mein Fahrrad in meinem Trape im genauesten Teil auch erklärt.

Ich habe damit angefangen, wie das Fahrrad entstanden ist, dabei habe ich jedes Fahrrad Einzel erklärt. Ich zeige ein bisschen wie sich das Fahrrad auf die Gesundheit auswirkt, und wie man gesund abnehmen kann.

Inhaltsverzeichnis

- 1 Die Geschichte des Fahrrads (S.5)
 - 1.1 Einleitung (S.5)
 - 1.2 Die Entwicklungsgeschichte (S.7)
 - 1.2.1 Die Draisine „Laufmaschine“ (S.7)
 - 1.2.2 Das Tretkurbel-Velociped (S.8)
 - 1.2.3 Das Hochrad (S.8-9)
 - 1.2.4 Das Niederrad (Sicherheitsrad) (S.10)
 - 1.2.5 Das MTB (S.11)
 - 1.2.6 Das E-Bike (S.14)
 - 1.2.7 Weitere Arten (S.15)

- 2. Das Fahrrad von heute (S.16)
 - 2.1. Einleitung (S.16)
 - 2.2 Fahrrad und Gesundheit (S.19)
 - 2.3 Regeln auf der Straße (S.21)
 - 2.4 Fahrradtable, Beispiel Mountainbike (S.27)
 - 2.5 Die Besten Fahrradfahrer der Welt (S.31)
 - 2.6 Unterschiedliche Bikes (S.32)
 - 2.7 Die Marken (S.34)
- 3. Mein Fahrrad (S.36)

1 Die Geschichte des Fahrrads

1.1 Einleitung:

Während meines Schreibens habe ich mir die Frage gestellt, warum oder wieso das Fahrrad überhaupt erfunden wurde. Beim Nachschlagen habe ich herausfinden können, dass die Erfindung des Fahrrades mit einem Vulkanausbruch zu tun hatte. Im April 1815 brach ein Vulkan in dem Land Indonesien aus. Staub und Asche legten sich wie eine dicke Schicht auf unseren Erdball. Das hatte extreme Auswirkungen auf das Weltklima. Es wurde kalt, es gab Dauerregen und Überschwemmungen. Die Ernteerträge gingen zurück und die Menschen hungerten.

Viele Menschen mussten in Not ihre Pferde schlachten damit sie überhaupt etwas hatten zum Essen. Doch damit fehlte ein wichtiges Transportmittel. Aus der Not heraus begann man, über Alternativen nachzudenken. Dampffahrzeuge waren zwar bekannt, aber sie waren zu schwer, zu aufwendig und zu teuer. Man brauchte etwas, das unabhängig vom Pferd ist und kleinere Lasten und Menschen transportieren konnte.

Hier der Krater



Die Erfindung von Drais in Mannheim hat es weit gebracht. Das Fahrrad wurde danach sehr schnell zur Mode. Während das Auto als Transportmittel der Zukunft gesehen wurde, so sind es heute die Fahrradfahrer, die in den meisten Großstädten das Stadtbild sind. Das Fahrrad befreite die Menschen, war ein Symbol für Fortschritt, Spaß und Unterhaltung.

Was ist überhaupt ein Fahrrad?

Ein Fahrrad ist ein zweirädriges Fahrzeug dessen Räder hintereinander angeordnet sind und das durch Muskelkraft angetrieben wird. Es besteht meistens aus zwei Rädern, einem Sattel zum Sitzen und einem Lenker. Heute gibt es Autos aber ohne die Entwicklung des Fahrrads wäre das Automobil kaum denkbar gewesen. Außerdem half die Erfindung des Fahrrads bei Techniken wie dem Kugellager, dem Speichenrad oder den Luftreifen.

1.2 Die Entwicklungsgeschichte

1.2.1 Die Draisine „Laufmaschine“

Der Forstbeamte Karl Freiherr von Drais, geboren 1785 in Karlsruhe erfand die Urform des heutigen Fahrrades. Er entwickelte das erste Zweirad aus Holz, welches Draisine genannt wurde. Die Draisine wurde auch noch „Laufmaschine“ genannt. Es war ein Gestell mit Ledersattel und hintereinander gestellten Rädern. Das Vorderrad war lenkbar. Man stieß sich mit den Füßen ab und ließ sich rollen.

Im Jahre 1817 radelte Karl von Drais durch den Mannheimer Schlosspark; besser gesagt lief auf seiner Draisine und stellte es offiziell vor. Er brauchte für die etwa 7 Kilometer lange Strecke eine knappe Stunde. Das allerdings war eine Bemerkenswerte Leistung. Immerhin wog seine Draisine über 20 Kilogramm. Die Draisine gilt als Urknall der pferdelosen Fortbewegung. Andere Erfinder griffen das Konzept auf, besonders Denis Johnson in London, der eine neuere, verbesserte Version der ursprünglichen Laufmaschine von Drais entwickelte. Er legte mit seiner Laufmaschine eine 50 Kilometer lange Strecke von Karlsruhe nach Kehl zurück.



1.2.2 Das Tretkurbel-Velociped

In den 1860er Jahren entwickelte Pierre Michaux ein metallenes Zweiradgestell. 1857 wurde dieses Rad vorgestellt: Das Tretkurbel-Velociped. Diese wurde bei der Pariser Weltausstellung ausgestellt. An das Vorderrad wurde eine Tretkurbel mit Pedalen befestigt. Nun war es möglich das Fahrrad durch Treten weiterzubewegen. Es entwickelte sich über Nacht zu einem richtigen Erfolg und jeder wollte eins haben. Es hatte allerdings auch Nachteile, denn es bestand quasi ganz aus Eisen, das bis zu einem Gewicht von 50 Kilo führen könnte. Man konnte sehr schwer das Gleichgewicht halten aber mit ein bisschen Übung konnte man doch fahren. Es entstanden Fabriken, in denen größere Mengen an Fahrräder produziert wurden. Weiterentwicklung wie Kugellager, Vollgummireifen, gefederte Sattelträger, Bremsen und Speichen machten des Fahrrades wurden immer komfortabler.



1.2.3 Das Hochrad

Je größer das Vorderrad, desto schneller konnte man mit dem Hochrad fahren. Um 1870 hatten die Hersteller die Ausmaße des Vorderrads auf haarsträubende Proportionen vergrößert und das Hochrad war geboren. „Hochrad“ oder „Gewöhnliches Zweirad“ waren andere Namen für das Gefährt, das rasch an Beliebtheit gewann,

besonders auch in Großbritannien und den USA. Dieses neue Rad wurde in Großbritannien als „ Penny-Farthing“ bekannt. Dieses äußerst beliebte Hobby war teuer und sehr gefährlich. Durch größere Vorderreifen konnte man höhere Geschwindigkeiten erreichen als mit kleineren Reifen. Hinten kam einfach ein Stützrad hinzu. Das vordere Rad konnten eine Höhe von bis zu 1,50 Meter erreichen.

Man musste übrigens neben dem Rad rennen, bis es eine bestimmte Geschwindigkeit erreicht hatte, bevor man aufsteigen konnte. Das Auf und Absteigen forderte viel Mut und Geschicklichkeit. Durch die Höhe des Vorderrads kam es damals zu sehr vielen tödlichen Unfällen. Das Lenken war schwierig. Außerdem lag der Schwerpunkt sehr ungünstig und man konnte sich bei Bremsmanövern und Straßenunebenheiten leicht überschlagen. In manchen Städten wurde es komplett verboten. und das Fahren über jegliche Hindernisse auf der Fahrbahn war extrem gefährlich und konnte den glücklosen Fahrer kopfüber auf die Straße befördern. Obwohl es nur für kurze Zeit populär war, war es schon eine gute Weiterentwicklung des Fahrrades. Auch heute gibt es noch begeisterte Hochradfahrer. 2015 und 2016 wurde Gerold Minichtshofer, ein österreichischer Weltmeister im Hochradfahren Das vom Trekkurbelantrieb angeregte Hochrad, welches 20 Jahre lang im Trend war, wurde zu einem Sicherheitsniederrad abgelöst.

Das Hochrad war aufgrund seiner großen Vorderrads nicht sicher genug.



Gegen Ende der 1890er Jahre wurde das „Sicherheitsrad“ mit gleich großen Rädern eines der wichtigsten Entwicklungen in der Geschichte des Fahrrades, und dies vor allem in England. Das Zweirad hatte nun „gleichgroße Räder und am Hinterrad wurde ein Kettenantrieb mit Tretkurbel eingebaut. Es erhielt seinen Namen, weil es eine sichere Variante des Hochrads darstellte. Nach sehr kurzer Zeit setzte sich der Sicherheitsfaktor und das Fahrrad, das unserem Fahrrad sehr ähnlich war, durch. Es gab neue Funktionen wie zum Beispiel feste Pedalen, die das Hinterrad über eine Kette und eine Gangschaltung antreiben, sowie einer Lenkstange und einer Gabel am Vorderrad, die heute immer noch an den modernen Fahrrädern vorhanden sind. Bereits 1885 wurde der John Kemp Starleys Rover zum Prototyp des modernen Fahrrads.

1.2.4 Das Niederrad (Sicherheitsrad)

Der Name des Sicherheitsrads stammt aus der Zeit als die modernen Fahrräder in den 1880er Jahren langsam die Hochräder ablösten. Generell wurden Stürze wegen der geringen Sturzhöhe bei diesem Niederen Sicherheitsrad weniger gefährlich.

Für ein paar berauschende Jahre war dieses Fahrrad ein schnelles, und elegantes Transportmittel, das einen überall und jederzeit kostenlos hinbringen konnte. Teure Pferde und Kutschen waren nicht mehr nötig. Der „Volksgaul“, wie das Fahrrad im Englischen auch genannt wurde, war nicht nur leicht, erschwinglich und wartungsfreundlich, sondern auch das schnellste Fortbewegungsmittel auf den Straßen.

Der Prototyp des modernen Fahrrads wurde als Sicherheitsniederrad bezeichnet. Das konventionelle Fahrrad ist auch als Sicherheitsfahrrad bekannt. Dieses hat zwei Laufräder von ähnlicher Größe und einen Kettenantrieb.

Fast jeder konnte das Radfahren erlernen, und fast jeder tat es. Der Sultan von Sansibar fuhr mit dem Rad. Der Zar von Russland ebenfalls. Der Amir von Kabul kaufte Fahrräder für sein gesamtes Dorf.

Besonders Frauen waren begeistert und legten ihre schwerfälligen viktorianischen Röcke ab. Stattdessen trugen sie Pluderhosen und normale Kleider.

Bis 1898 war das Radfahren in den Vereinigten Staaten so populär geworden, dass das „New Yorker Journal of Commerce“ behauptete, es koste Restaurants und Theater jährlich mehr als 100 Millionen Dollar an verlorenen Einnahmen.

Die Fahrradproduktion wurde zu einer der größten und erfolgreichsten Industrien Amerikas. Fahrradhersteller auf der ganzen Welt drängten auf den Markt, um ihre eigenen Modelle anzubieten. Hunderte von neuen Unternehmen schossen aus dem Boden, um die gigantische Nachfrage zu befriedigen. Auf der Stanley Bicycle Show in London stellten 1895 rund 200 Fahrradhersteller 3.000 Modelle aus.



1.2.5 Das MTB

Das Jahr 1973 gilt als Geburtsstunde des Mountainbikes. Die ersten Mountainbikes waren Fahrräder des Typs „Schwinn Cruiser“. Joe Breeze, Charles Kelly und Gary Fisher gelten als die Urväter des Mountainbikes.

Damals waren sie Teil einer Bande von Nobodys, die in den Hügeln von Marin County um Mount Tamalpais nach neuen Wegen suchten, um sich auf zwei Rädern auszutoben. Sie bastelten an ihren Fahrrädern rum und sie suchten nach dickeren Reifen mit mehr Grip.

Sie entwickelten nach und nach Dämpfer damit man sanfter fahren konnte. Die Idee des Mountainbikes war geboren und die Idee breitete sich rasant auf.

Mountainbiken ist ein beliebter Natur- und Gesundheitssport und bietet vielfältige Erlebnisse für alle Niveaus und Altersgruppen.

Ein richtig gutes Mountainbike kostet zwischen 1000 und 10000€. Das teuerste Mountainbike der Welt kostet 35000 Euro.

Die bekanntesten MTB Marken:



Giant. Yeti.

Canyon...

Propain...

Santa Cruz ...

Cube...

Trek. ...

Specialized...

Mountainbike Arten:

Cross-Country Bike

Enduro Bike

Downhill Mountainbike.

E-Mountainbike.

Fat-Bike.

Warum das Fahrrad Jahrzehnte verschwunden war?

Mit dem Siegeszug des Autos in den 50er-Jahren verschwand die Bedeutung des Fahrrades im Bewusstsein. Doch heute nach dem Verschwinden des Fahrrades geht das Auto unter.

Das Fahrrad wurde richtig aktuell: Mit der Erfindung von Pedalen und einem Kettenantrieb. Als dann das Niederrad erfunden wurde, eroberte das Rad nach und nach alle Gesellschaftsschichten und verbreitete sich rasch rund um den Globus. beinahe auf dem Abstellgleis gelandet. Aber immer hat das Rad Menschen begeistert und inspiriert. Die Neugeburt des Fahrrades soll die Stadtplaner neu inspirieren. Damit die Städte immer mehr Fahrradtauglicher werden.

1.2.6 Das E-Bike

Bereits vor 1900 gab es Fahrräder die als E-Bike bezeichnet wurden. Im Jahr 1817 wurde ein Patent für ein Elektrorad erstellt und angemeldet. Das Philips Elektrorad aus den 1930er Jahren wurde damals schon in Serien produziert. Es war eines der frühesten und funktionsfähigen Elektrorad. Wegen der Konkurrenz der Autos und den Benzin-Mopeds wurden jedoch nicht viele Elektroräder verkauft.

Eine Erfindung, die die Fortbewegung mit dem Zweirad noch einmal vereinfacht hat und damit auch nicht so sportlichen Radfahrern die Möglichkeit bietet, auf dem Damen E-Bike oder Herren E-Bike längere Strecken ohne größere Anstrengung zurückzulegen. Auch bei Mountainbikes wurde diese technische Weiterentwicklung umgesetzt und so entstanden E-Mountainbikes und E-Bike Fullys.

E-Bike



E-Mtb



E-Fullys



1.2.7 Weitere Arten

Das Klapprad:



Ein typisches Klapprad wiegt etwa 10-15 kg. Kurze Distanzen kann das Rad getragen werden, und die restliche Zeit wird es sowieso gefahren oder geschoben. Das Gewicht ändert sich in der Regel durch die Reifengröße.

Diese handlichen und leichten Bikes brauchen keinen Vergleich zu scheuen in punkto Technik und Performance.

Das beste Klapprad hat auch noch andere Vorteile für dich. Wegen der geringen Größe kann man es fast überall mitnehmen. In den Kofferraum. In den Klassensaal, mit zur Arbeit oder im öffentlichen Verkehr nimmt es auch nicht viel Platz weg. auf den Punkt gebracht bieten die Klappräder eine Vielzahl an großen Vorteilen. Einer der in einem Appartement wohnt der in einer Großstadt, dem würde es sich wirklich lohnen einmal sich Gedanken zu machen. Natürlich gibt es auch E-Klappräder.

Das Tandem:



Ein Tandem ist ein Fahrrad, das Platz für zwei oder mehr Personen bietet. Ein Tandem kostet zwischen 1000 und 10000€.

Hier ist ein Familien-Tandem für 6 Personen.



Der Lenkende wird oft Kapitän oder Pilot genannt. Auf den meisten Tandems sitzen zwei Personen hintereinander oder nebeneinander. Tandems erreichen in den ebenen eine höhere Geschwindigkeit als einzelne Fahrräder, weil man zwei Leute hat, die miteinander pedalieren. Die Kommunikation ist auch leichter auf einem Tandem wie auf zwei einzelnen Fahrrädern.

Der BMX:

Die Abkürzung BMX steht für Bicycle Motorcross. Bei dem Sport führen Sportler auf einem speziellen Fahrrad verschiedene Tricks aus. Es gibt dabei auch unterschiedliche Disziplinen, unter anderem auch Rennen.



Es ist ein spezielles Fahrrad, das meist kleine, breite Räder, einen kleinen und stabilen Rahmen und einen hohen Lenker hat. Der Sattel steht meist ganz niedrig da man die ganze Zeit im Stehen fährt. Ein BMX hat keine Gangschaltung und meistens auch keine Bremse. Der BMX wurde in den USA von Kindern entwickelt. Sie fanden MotoCross toll durften selbst aber nicht fahren. Darum fingen sie an, auf Rädern mit kleinen Reifen im Gelände zu fahren. Sie bauten ihre Fahrräder selbst um. Diese waren aber für viele Sprünge nicht stabil genug. Daher entwickelte die Industrie bessere und stabilere Reifen. Bei diesem Sport führen Sportler auf ihrem BMX verschiedene Tricks vor.

Das Trial Bike:

Beim Trial gilt es, das Fahrrad in jeder Situation perfekt zu beherrschen. Dabei fahren Fahrer nicht nur, indem sie hüpfen und springen. Oft auch in schwindelerregender Höhe.



2. Das Fahrrad von heute

2.1 Einleitung

1817: Die Draisine

1861: Das Tretkurbel-Velociped

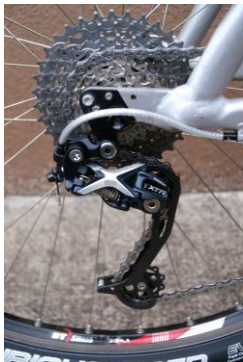
1869: Das Hochrad

1878: Das Sicherheitsfahrrad

1888: Durchbruch des Luftreifens

1900: Die Freilaufnabe mit Rücktrittbremse

1905: Kettenschaltung mit Umwerfer



1933: Die erste Schnellschaltung

1981: Das Mountainbike

Als der Karlsruher Erfinder Karl Drais im Jahr 1817 das Fahrrad erfand, konnte noch niemand ahnen, dass über 200 Jahre später mehr als 130 Millionen Fahrräder weltweit verkauft wurden. Im späten 19. Jahrhundert erwies sich das Fahrrad als bahnbrechende Erfindung, deren Auswirkungen vergleichbar mit dem Siegeszug des Smartphones sind.

Heute unterstützen viele Großstädte auf der ganzen Welt das Radfahren. Immer mehr Menschen wenden sich dem Fahrrad als umweltfreundliches und preisgünstiges Transportmittel für den Stadtverkehr zu und um gleichzeitig auf entspannte Weise fit zu bleiben. Mittlerweile gibt es doppelt so viele Fahrräder wie Autos. Jede Sekunde werden weltweit 4 Fahrräder verkauft.

Das Trekkingbike ist das beliebteste und am meist verkauften Bike. Fast jede Person hat eins und immer mehr Menschen fahren damit. Die Bevölkerung in Deutschland hat im Jahr 2020 insgesamt 1.179.000.000.0000 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt.

2.2 Fahrrad und Gesundheit

Fahrradfahren gehört mit zu den gesündesten Sportarten und eignet sich für fast jeden. Als Ausdauersport ist das Fahrrad ein echter Alleskönner.

Fahrrad fahren schont die Gelenke und als Ausdauersport verbessert es das Herz-Kreislauf-System, indem die Durchblutung angeregt wird. Die wichtigste Veränderung ist die Verbesserung der eigenen Herzkreislaufgesundheit:

Unser Herz wird stärker und größer und es arbeitet während des Trainings und in Ruhe effizienter. Die niedrigere Herzfrequenz und der niedrigere Blutdruck reduzieren das Herzinfarkttrisiko. Die erhöhte Lungenkapazität lässt uns besser atmen.

Da das Blut effizient mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert und das Abfallprodukt der Energieverbrennung (Kohlendioxid) schnell abtransportiert, dauert es länger, bis wir müde werden, schließlich sind unsere Muskeln gut mit Sauerstoff versorgt. So lassen sich zwischen 350 und 1100 Kalorien pro Stunde verbrennen.

Fährt man häufig Rad, entwickeln sich die Beinmuskeln stärker:

Mehr Muskeln verbrauchen mehr Kalorien, der Kalorienumsatz steigt und dadurch verliert man überflüssige Kilos.

Dieser Mann hier ist ein Jahr lang nur eine halbe Stunde pro Tag gefahren und hat in dem Jahr 60 Kilo abgenommen. Man muss nur daran glauben und es machen.



Radfahren trainiert nicht nur die Beine, sondern fast alle Muskeln. Es trainiert den Rücken, Gesäß, Rumpf, Beine, Nacken, aber auch den Schulterbereich.

Rückenprobleme werden oft durch schweres Heben oder krummes gehen verursacht. Die kreisförmige Beinbewegung beim Radfahren treibt den Stoffwechsel der Bandscheiben an und kann Verspannungen der Rückenmuskulatur auslösen.

Die Forschung zeigt, dass wir besser schlafen können, wenn wir jeden Tag ein wenig mit dem Fahrrad fahren. Am besten ist es, wenn man im Morgengrauen oder im späten Morgen Sport macht.

Man kann allerdings auch am Nachmittag Sport betreiben, aber es sollten mindestens 2 Stunden Pause sein, bevor man ins Bett geht, damit man sich ausruhen kann. Es fällt dem Körper schwer sich zu beruhigen, wenn man abends noch Sport betreibt. Es gibt natürlich auch Sportler, die nach Hause kommen und sich ins Bett und direkt einschlafen.

10 Gründe, warum Fahrradfahren so gut ist:

1.Radfahren ist gut, um viele Krankheiten zu verhindern

Radfahren reduziert das Risiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Radfahren hat auch eine gute Wirkung auf das Blut. Außerdem werden die Blutgefäße flexibler und stärker, da sie weniger schnell schließen.

2.Radfahren ist gut zur Entspannung und hilft gegen Stress

Beim Radfahren ist es möglich, an etwas anderes zu denken. Der Körper und die Atmung kommen zur Ruhe, aber auch der Kopf. Das Radfahren hat gute Auswirkungen auf die Reduzierung von Stress. Beim Radfahren stößt man bestimmte Stoffe aus. Diese Stoffe können einem ein Glücksgefühl geben.

3.Mit dem Rad schläft man schneller ein

Die Forschung zeigt, dass man besser schlafen kann, wenn man jeden Tag ein wenig radeln würde. Durch das Treten von nur 30 Minuten pro Tag schläft man schneller ein und man schläft sogar eine Stunde länger. Indem Sie draußen und damit mehr am Tageslicht sind, können Sie Ihren natürlichen Schlafrhythmus besser wiederfinden.

4.Radfahren hilft gegen Fettleibigkeit

Radfahren ist eine sehr gute Möglichkeit, um die überflüssigen Kilos zu verlieren. Wenn man nur 10 Minuten mit dem Fahrrad fährt, verbrennt man ungefähr 90 bis 110 Kalorien, je nach Gewicht verbrennt man sogar noch mehr, bis zu 210 Kalorien. Das Radfahren ist ein schonendes Training, welches die Gelenke fast nicht belastet. Man macht nur sanfte und gleichmäßige Bewegungen.

5.Radfahren bietet den "Gehirneffekt"

Beim Radfahren wird das Gehirn auch noch gut angetrieben, das führt dazu, dass mehr Sauerstoff durch den Kopf fließt. Mit dem Sauerstoff werden dann Proteine produziert, um neue Gehirnzellen zu erstellen. Man verbessert sogar auch noch sein eigenes Wissen.

6.Radfahren verbessert den Muskelaufbau

Beim Radfahren benutzt man nicht nur Beine und Füße, um die Pedale zu antreiben, sondern auch noch viele weitere Muskeln, unter anderem auch zum Lenken. Man benutzt ungefähr um die 120 verschiedene Muskeln.

7.Radfahren ist eine soziale Aktivität

Natürlich kann man alleine Rad fahren, aber es ist auch sehr schön, eine gemeinsame Radtour zu machen. Während des Radfahrens können Sie sich unterhalten, lachen und zuhören.

8.Radfahren ist jederzeit und überall möglich

Sie können auch mehrere Orte mit dem Fahrrad als mit dem Auto erreichen. Mit rund 600 Kilometern Radwegen und 700 Kilometer Mountainbike Strecken hier in Luxemburg, ist Luxemburg ein richtiges Fahrradparadies.

9. Beim Radfahren bekommt man das Gefühl der Freiheit

Wenn Sie von der Arbeit zurückfahren, kommen Sie entspannt zu Hause an. Keine Verpflichtungen, kein Stress und man ist dauernd in Bewegung.

10. Wenn Sie mit dem Fahrrad fahren, sind Sie draußen in der Natur

Manchmal merkt man erst, wie schön die Natur ist, wenn man durch sie radelt. Vom Auto aus geht die Landschaft viel schneller an Ihnen vorbei. Auf dem Fahrrad sieht man noch viel mehr. Es ist gesund, regelmäßig in der Natur zu sein.

2.3 Verbotenes auf der Straße

7 Fehler, die fast jeder Radfahrer begeht

Diese Fehler schaden nicht nur dem Fahrrad. Sie sind auch gefährlich für die anderen Verkehrsteilnehmer.

1. Kopfhörer auf dem Fahrrad

Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, braucht alle Sinne, um auf Gefahren direkt reagieren zu können. Das allerdings wird schwierig, wenn man Kopfhörer oder Air Pods anhat. Verboten ist es nicht, doch es gibt eine Einschränkung:

Die Lautstärke darf nur so laut sein, dass man sie von außen nicht hört. Hält man sich nicht dran, und man überhört wichtige Signale, droht einem Bußgeld.

2. Blinkende Lampen am Fahrrad

Blinkende Lampen sind nicht zulässig, weil ein Auto deswegen abgelenkt werden kann.

3.Sattel nicht richtig eingestellt

Zunächst einmal sollte der Sattel waagrecht sein. Das rechte Pedal soll nach unten stehen. Nun setzt man sich auf den Sattel und man stellt die Ferse auf das Pedal, so dass das Bein durchgedrückt ist und die Pedal gerade so erreichen. Wenn man nun den Vorderfuß daraufstellt, sollte das Knie leicht angewinkelt sein. Wenn man dann so weit ist der Sattel richtig und perfekt eingestellt.

4.Keine Handzeichen beim Abbiegen

Viele Autofahrer vergessen den Winker einzuschalten, wenn sie abbiegen wollen. Fahrradfahrer sollen die Hand ausstrecken aber viele machen es leider nicht, wenn sie abbiegen. Die neuen modernen Fahrräder haben sogar schon Winker, damit man es nicht mehr vergessen soll.

5.Gegen die Fahrtrichtung des Radweges fahren

In einer Stadt nervt kaum etwas so sehr wie Radfahrer, die auf dem Fahrradweg in die falsche Richtung fahren. Sie gefährden nicht nur andere Fahrradfahrer, sondern auch Fußgänger, wenn sie ausweichen müssen. Autofahrer und auch Fußgänger rechnen damit, dass die Fahrradfahrer in eine Richtung fahren und nicht in beide Richtungen.

6.Das Fahrrad draußen stehen lassen

Fahrradfahrer, die in einem Appartement wohnen, und jeden Tag das Fahrrad hinauftragen müssen, sind genervt. Deshalb lassen sie die Fahrräder draußen stehen. Gerade im Herbst und im Winter ist das schlecht für die Mechanik. Die Kette rostet schneller, die Schaltung und Bremsen funktionieren nicht mehr so gut und vor allem die Nässe kriecht überall hinein. Im Keller ist es wärmer und trocken, doch leider hat nicht jeder einen Raum, wo man das Fahrrad abstellen kann.

7. Mit dem Fahrrad über den Zebrastreifen fahren

Radfahrer regen sich des Öfteren auf, wenn Autofahrer nicht am Zebrastreifen anhalten. Doch das hat einen Grund: Dieser ist für Fußgänger vorgesehen. Wollen Radfahrer den Zebrastreifen benutzen, müssen sie absteigen und schieben.

2.4 Fahrradtable, Beispiel Mountainbike

Die Rahmenhöhe ist die klassische Maß für die Größe eines Fahrrads. Wenn man keine Möglichkeit hat die Schrittlänge zu messen, helfen folgende Tabelle zur Orientierung. Sie geben an, welche Zoll-Größe man haben sollte, wenn man zum Beispiel 1 Meter 65 ist und eine Schrittlänge von 70-75 cm hat. Dann sollte man zum Beispiel einen Rahmen von 16-17 Zoll kaufen.

Welche Rahmengröße ist die Richtige für einen?

Jugendliche bis Erwachsenen: Größentabelle

Schrittlänge	Körpergröße	Empfohlene Rahmengröße in Zoll
70-75 cm	165-170 cm	16 - 17 Zoll
74-79 cm	170-175 cm	16,5 - 17,5 Zoll
77-83 cm	175-180 cm	17,5 - 18,5 Zoll
81-86 cm	180-185 cm	18 - 19 Zoll

Welche Rad-Größe ist die Richtige für einen?

Kinderfahrrad-Größentabelle

Alter	Körpergröße	Reifengröße in Zoll
2-3 Jahre	85-100 cm	12 Zoll
3-4 Jahre	95-110 cm	14 Zoll
4-5 Jahre	110-120 cm	16 Zoll
5-8 Jahre	120-135 cm	20 Zoll

Welche Reifengröße ist die Beste?



Vorteile

Für Jugendliche und Erwachsene:

Auf einem 29-Zoll-Bike sitzt der Fahrer zwischen den Reifen. Der Schwerpunkt ist somit niedriger als bei einem 26-Zoll-Bike, was sich durch einen besseren Grip und ein stabileres Fahrverhalten bemerkbar macht.

Wenn ein Schlagloch kommt, taucht das Rad mehr ein, wie bei einem 29 Zoll Fahrrad. Das reduziert den Schlag auf den Körper. Also kann man sanfter den Berg oder die Piste hinunterfahren.

Nachteile

Man braucht länger zur Beschleunigung und man hat einen längeren Bremsweg.

2.5 Die Besten Fahrradfahrer der Welt

Die 10 besten Mountainbiker/innen der Welt:

1. Anne Caroline Chausson (45 Jahre)

2. Nico Vouilloz (46 Jahre)

3. Rachel Atherton (34 Jahre)

4. Greg Minnaar (40 Jahre)

5. Steve Peat (47 Jahre)

6. Aaron Gwin (35 Jahre)

7. Sam Hill (36 Jahre)

8. Missy Giove (50 Jahre)

9.Fabien Barel (42 Jahre)

10.Gee Atherton (37 Jahre)

Die besten Kinder/Jugendliche im MTB fahren der Welt:

1.Jackson Goldstone (15 Jahre)

2.Toby Meek (13 Jahre)

3.Johann Schumacher (9 Jahre)

2.6 Unterschiedliche Bikes

Bei Trail Bikes und Enduros handelt es sich jeweils um Fahrräder, mit denen man aus eigener Kraft praktisch jeden Berg erklimmen kann, um abschließend bergab richtig viel Spaß zu haben. Auf den ersten Blick sehen sich die Räder sehr ähnlich. Was also ist der Unterschied zwischen einem Trail Bike und einem Enduro?

Das Einsatzgebiet von einem Enduro ist kaum eingeschränkt. Enduro Bikes sind in aller Regel vollgefedert, und haben meistens einen Federweg von 150 bis 180 Millimeter. Trail Bikes sind die Multitalente unter den Mountainbikes.

Sie machen bergauf aufgrund ihres Charakters eine gute Figur, gleichzeitig bereiten sie aber auch bergab viel Fahrspass . Im Vergleich zu einem Enduro bieten sie bergab mehr Sicherheit. Gleichzeitig sind sie leichter und effizienter. Aber eigentlich haben sie die gleichen Eigenschaften.

Alternativen zum Trail Bike

Cross-Country

Cross-Country Bikes sind Fahrräder, die möglichst schnell und flexibel funktionieren sollen, und vor allem bergauf. Sie sind deutlich leichter, schneller und haben weniger Federweg. Oft werden Cross Country Bikes auch in Rennen gefahren.

Enduro

Enduro Bikes haben mehr Federweg als Trail Bikes, das erkennt man, wenn man den Berg hinunterfährt. Dafür ist man bergauf und in der Ebene nicht so schnell und schnell unterwegs. Preislich gibt es kaum Unterschiede zwischen Trail- und Enduro Bikes.

Freeride

Ähnlich wie Enduro Bikes haben Freerider mehr Federweg als Trail Bikes. Sie sind gebaut, um schnell bergab zu fahren und möglichst große Sprünge zu machen. Damit sind sie eine sehr gute Wahl um in einem Bike Parks zu gehen. Bergauf kommt man allerdings nicht gut mit einem Freeride.

2.7 Die Marken

Die besten Gabeln und Dämpfer Marken:

Fox: Rock Shox: Marzocchi Bomber:



Fahrradmarken:



WWW.LEZEBRE.LU

CANYON

CUBE

FOCUS

SANTACRUZ

YT INDUSTRIES

3. Mein Fahrrad



Ich habe mir dieses Fahrrad im letzten Frühjahr gekauft und bin sehr zufrieden damit.

Das Cube Stereo 120 Pro 29 Bike setzt im Trail vollen Einsatz, wenn es um Komfort, Kontrolle und Beweglichkeit geht.

Wie funktioniert das?

Zuerst mit einer RockShox Judy Silver Gabel und dem Manitou Radium Expert Dämpfer, spürt man nicht mehr so viele Löcher. Lässige Bremsmanöver und Geschwindigkeitskontrollen sind das Spezialgebiet der leichten und leistungsstarken Magura MT Thirty Hydraulik Scheibenbremsen in Kombination mit den supergriffigen Schwalbe Reifen.

CUBE hat sich wegen ihrem weiten Schaltunsbereich und einfachen Handling für eine Sram NX Eagle 1x12-fach Schaltung entschieden. Damit kann man mühelos auf einem Trail von Gang zu Gang schalten.

Der Rahmen basiert sich auf den Dämpfer und einer 130 mm Federgabel, sorgt für ein stabiles, kontrolliertes Fahren, immer und überall.

Durch die Verwendung von schlanken, hydrogeformten Rohren konnte CUBE sehr viel Gewicht einsparen. Damit sind unvergessliche Bike Tage auf den Trails dieser Welt garantiert!

Eigenschaften

Einsatzgebiet: Trail, All Mountain

Farbe: Grün, Blau

Gabel(Federweg vorne):130 mm

Dämpfer(Federweg Hinten): 120 mm

Garantie auf Teile: 2 Jahre

Laufgradgröße: 29" (Zoll)

Material: Aluminium

Pedale inklusive: Ja

Rahmen - Garantie: 6 Jahre

Rahmengröße: M

Gewicht: 14,9 kg

Manitou Radium Expert Dämpfer



RockShox Judy Silver TK Air



RAHMEN	HPA Advanced Hydroform, ATG, ETC 4-Link, AXH
GRÖSSE	29: M (S, L, XL)
GABEL	RockShox Judy Silver TK Air, Tapered, 15x110mm, 130mm
DÄMPFER	Manitou Radium Expert RL, 190x45mm, Rebound Adjust, Lockout
DÄMPFER HARDWARE	Top: 40x8mm, Bottom: 22x8mm
BREMSANLAGE	Magura MT Thirty, Front 2-Piston/Rear 2-Piston, Hydr. Disc Brake (180/180)
SCHALTWERK	Sram NX Eagle™, 12-Speed
SCHALTHEBEL	Sram SX Eagle™ Trigger

KURBELGARNITUR	Sram X1 1000 Eagle™ DUB 30T, Boost, 175mm (170mm for size S)
KASSETTE	Sram PG-1210 Eagle™, 11-50T
KETTE	Sram SX Eagle™
VORDERRAD NABE	Shimano HB-MT400-B, 15mm, Boost, Centerlock
HINTERRAD NABE	Shimano FH-MT400-B, 12mm, Boost, Centerlock
FELGEN	CUBE EX25, 32H, Disc
REIFEN	Schwalbe Nobby Nic, Addix Performance, Kevlar, 2.35
VORBAU	Newmen Evolution 318.4, 31.8mm
LENKER	Newmen Evolution SL 318.25, 760mm
GRIFFE	CUBE Race SL Grip 29.5mm, 1-Clamp
SATTELSTÜTZE	CUBE Dropper Post, Handlebar Lever, Internal Cable Routing, 31.6mm, 130mm (120mm for size S)
SATTELKLEMME	CUBE Screwlock, 34.9mm
SATTEL	Natural Fit Venec Lite

STEUERSATZ	VP Tapered, Top Zero-Stack 1 1/8" (OD 44mm), Bottom Zero-Stack 1 1/2" (OD 56mm)
GEWICHT	14 kg
FARBE	blueberry'n'green

Ich selber fahre am liebsten Trails in den Bergen aber natürlich auch die Trails, die ich selbst gebaut habe.

Nachwort

Mit dieser Arbeit habe ich viel Neues über das Fahrrad entdecken können:

Von Beginn meines Schreibens, bis hin zum Schluss, hat mich das Thema interessiert. Ich habe herausfinden können wer die Erfinder jedes einzelnen Fahrrades sind und in welchem Jahr sie gebaut wurden.

Die Geschichte des Fahrrades zeigt, dass aus einem extrem wackeligen Holzfahrrad ein robustes und stabiles Fahrrad entstand. Jeder zweite Mensch in Europa hat mindestens ein Fahrrad. Früher war die Idee damit man schneller von A nach B kommt.

Man brauchte keine Pferde kein Essen für die Tiere nur die eigene Muskelkraft. Das Fahrrad befreite die Menschen, sie mussten nicht jeden Moment an Arbeit denken und hatten viel Spaß. Für die Menschen war es eine sehr wichtige Bedeutung.

1950 war das Fahrrad für ein paar Jahrzehnte wie vom Erdboden verschluckt, da das Auto den Durchbruch geschafft hatte. Von diesem Moment an sind die Fahrräder verschwunden.

Langsam hat sich das aber schon wieder verbessert, weil das Fahrrad einfach Umweltfreundlicher ist. Wegen der Pandemie haben sich immer mehr Leute ein Fahrrad beziehungsweise ein E-Bike gekauft, um günstiger einkaufen zu gehen oder um zur Arbeit zu fahren.

5. Quellennachweis

<https://www.google.com/search?channel=nrow5&client=firefox-b-d&q=welche+auswirkungen+kann+da+haben+wenn+man+eine+stunde+mit+dem+fahrrad+f%C3%A4hrt>

https://www.zeit.de/mobilitaet/2020-04/e-bikes-pedelecs-geschichte-elektomobilitaet-fs?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

<https://www.mobilaro.de/fahrrad-allgemein/651-das-fahrrad-gestern-und-heute>

<https://adfc-kvj.de/wp-content/uploads/2018/03/Geschichte-des-Fahrrads-Teil-1-6.pdf>

<https://www.vanraam.com/de-de/beratung-inspiration/aktuell/10-grunde,-warum-radfahren-so-gesund-ist>

<https://www.google.com/search?q=Mtb&client=firefox-b-d&hl=de&biw=834&bih=832>

https://www.google.com/search?q=E-Bike+Fullys&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjW69uPr970AhVwSPEDHc12Bf0Q_AUoAXoECAEQAw&biw=834&bih=832&dpr=2

<https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2020/06/wie-das-fahrrad-die-welt-revolutionier>

<https://www.wien.gv.at/umweltschutz/nachhaltigkeit/pdf/surger-2013.pdf>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Mountainbike>

<https://www.fahrrad.de/info/entwicklung-des-fahrrads/>

<https://www.sueddeutsche.de/auto/fahrradfahren-acht-fehler-die-fast-jeder-radfahrer-begeht-1.3238286>

<https://www.goethe.de/de/kul/mol/20445819.html>

https://nationaler-radverkehrsplan.de/sites/default/files/pdf/2016-11-14_10-fahrradkommunalkonferenz_bauer.pdf

<https://www.mtb-news.de/news/category/mountainbikes/trail-bike/page/5/>

<https://www.wertgarantie.de/ratgeber/tipps-und-tricks/fahrrad/fahrrad-fahren-ist-gesund-bringen-sie-sich-sanft-form>