

06.2024

**gero**DOSSIER



# ALLE AUF'S RAD

## Treten Sie mit uns in die Pedale!

### **TOUS À VÉLO**

*Prêts, partez, pédalez !*

Diesen Sommer laden wir Sie ein, die nationalen Fahrradwege zu erkunden. Denn in Luxemburg kann man per Rad nicht nur wunderschöne Landschaften entdecken, sondern es auch sehr gut als Fortbewegungsmöglichkeit im Alltag nutzen. Ob klassisch, als Rennrad oder mit Elektroantrieb – das Fahrrad ist ein umweltfreundliches und flexibles Transportmittel. Natürlich ist die geeignete Ausrüstung, insbesondere bei Regen oder Dunkelheit, unerlässlich. Und ein wenig Motivation ist auch vonnöten, aber sind Sie erstmal mit Schwung in die Pedale getreten, erwartet Sie ein ungeahntes Gefühl der Freiheit. Also, nichts wie rauf auf's Rad!

Das Dossier wurde von Elsa Pirenne und Vibeke Walter zusammengestellt.

**gero**  
KOMPETENZZENTER  
FÜR DEN ALTER

☎ 36 04 78-1  
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO  
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers



# Radfahren im Alltag

Luxemburg bietet viele Vorteile für Radfahrer\*innen. Mit seinen immer zahlreicheren Fahrradwegen und den neuen städtischen Radpisten wird es zunehmend einfacher, überall mit dem Fahrrad hinzukommen. Es gibt eine große Vielfalt an Routen mit unterschiedlichen Entfernungen und sogar die komfortable Möglichkeit, in einigen Unterkünften mit einem Gepäcklieferersystem zu übernachten.

Natürlich ist es wichtig, die Straßenverkehrsordnung einzuhalten und die geltenden Verkehrszeichen zu kennen, insbesondere, um ein gutes Zusammenspiel zwischen den vorhandenen Fortbewegungsmitteln und den verschiedenen Verkehrsteilnehmer\*innen zu gewährleisten. Außerdem ist zu bedenken, dass Radfahren ein Sport und der Gesundheit förderlich ist.

Im Alltag ist es verlockend, das Auto als vorrangiges Fortbewegungsmittel zu nutzen. Allerdings gestaltet sich die Parkplatzsuche oft als schwierig, die Anzahl der Staus nimmt zu und damit leider auch Stress und Rücksichtslosigkeit. Was liegt also näher, als mit dem Fahrrad zum Bäcker, zu einem Arzttermin oder zu Aktivitäten in einem Club Aktiv Plus zu fahren? Oft erscheint der Weg kürzer und entspannter. Und die Freude, Autos zu überholen, ist groß! Immer mehr Menschen nutzen daher das Fahrrad, um sich im Alltag fortzubewegen.

Verkehrssicherheit ist dabei von größter Bedeutung, vor allem wenn man in der Stadt unterwegs ist. Durch das Tragen eines Helms kann man sich schützen und bis zu 80 % der Kopfverletzungen bei einem Sturz vermeiden. Die richtige Wahl ist maßgebend, da Unfälle das Hauptrisiko beim Radfahren sind. Achten Sie daher auf geprüfte Helme mit dem CE-Zeichen (EN 1078).

Das Tragen eines Helms ist nicht obligatorisch, wird jedoch dringend empfohlen. Er sollte sich gut befestigen lassen und nicht behindern. Außerdem sollte er nicht die Ohren bedecken, damit umgebende Geräusche gehört werden können. Die Sicht muss frei sein und der Helm muss gut auf dem Kopf sitzen.

## VORGESCHRIEBENE AUSRÜSTUNG EINES FAHRRADS



1. Klingel
2. Bremsen
3. Weißes oder gelbes Licht vorne
4. Mindestens zwei Reflektoren pro Rad oder durchgehender reflektierender Streifen an den Reifen
5. Reflektoren an den Pedalen
6. Roter Rückstrahler
7. Rotes Rücklicht
8. Fahrradhelm

Neben dem Einhalten der Straßenverkehrsordnung erfordert Radfahren auch Kenntnisse über bewährte Umgangsformen zwischen den verschiedenen Verkehrsteilnehmer\*innen. Denn Radwege verlaufen häufig neben Straßen und Gehwegen oder kreuzen diese. Daher ist es gut zu wissen, wie man sich gegenüber verschiedenen Nutzer\*innen des öffentlichen Raums verhält. Sowohl in ländlichen als auch in städtischen Gebieten ist es deshalb wichtig, Richtungsänderungen deutlich anzuzeigen und gut sichtbar zu sein, sei es durch das Tragen von reflektierender Kleidung oder durch geeignete Beleuchtung bei Dunkelheit oder Regen. Die Straßenverkehrsordnung legt fest, dass das Fahrrad bei schlechten Witterungsbedingungen tagsüber sowie immer auch nachts vollständig beleuchtet sein muss. Achtung: Verstöße in Bezug auf die Fahrradbeleuchtung werden mit einem Bußgeld von 74 € und bei fehlenden Reflektoren an den Pedalen und Felgen der Räder mit 49 € sanktioniert.

**Um das Risiko eines Diebstahls zu verringern, gibt die Polizei folgende Tipps:**

- Erstellen Sie ein Informationsblatt über Ihr Fahrrad (Rahmennummer, Marke, Modell, Seriennummer, Farbe, Fotos) und schließen Sie eine Fahrradversicherung ab.
- Nutzen Sie die Funktion „My Safe“ in der mobilen Anwendung der Polizei, um Informationen über Ihr Fahrrad und andere Wertgegenstände zu speichern.
- Schließen Sie Ihr Fahrrad richtig an: Es ist wichtig, das Fahrrad an einem festen Punkt, z. B. einem im Boden verankerten Gegenstand (Zaun, Pfosten usw.), anzuschließen, damit es nicht abtransportiert werden kann.
- Verwenden Sie ein gutes Fahrradschloss, das Diebe dazu zwingt, mehr Zeit und Aufwand zu investieren sowie auffällige Werkzeuge zu benutzen, um es aufzubrechen.
- Schließen Sie, wenn möglich, mehrere Fahrräder aneinander.
- Vermeiden Sie einsame und schlecht einsehbare Orte, wenn Sie Ihr Fahrrad abstellen.
- Schließen Sie Fahrräder, wenn möglich, in einem privaten Keller ein.

Der ACL bietet seinen Mitgliedern eine Fahrradversicherung und Assistenz für Zweiräder an, sei es im Falle einer Reifen- oder einer elektrischen Panne. Die *Maison du Cycliste* des ACL führt Schulungen für Radfahrer\*innen durch, damit sich alle, die es möchten, (wieder) auf den Sattel schwingen können.

LAURA ZUCCOLI (65)

## Mit dem Fahrrad bewege ich mich stressfrei fort

*Die ehemalige Präsidentin der ASTI ist seit vielen Jahren begeisterte Radfahrerin und von den praktischen Vorteilen im Alltag überzeugt.*



### Wann und warum haben Sie angefangen, das Fahrrad als alltägliches Fortbewegungsmittel zu nutzen?

Ich bin vor rund 20 Jahren zunehmend auf das Fahrrad umgestiegen. Vor allem die Eröffnung des Fahrstuhls im Pfaffenthal war in dieser Hinsicht sehr praktisch, weil ich damals noch in Dommeldingen gewohnt habe und mein Rad zuvor oft im Bus mitnehmen musste, um die Oberstadt zu erreichen. Meine Kinder waren zu dieser Zeit bereits selbstständiger, und ich musste sie nicht mehr so oft mit dem Auto umherfahren. Bei meiner Arbeitsstelle gab es kaum Parkplätze, kostenlose schon gar nicht.

Da ich beruflich viele Termine in der ganzen Stadt hatte, war ich mit dem Fahrrad flexibler und konnte außerdem Geld sparen, weil ich weder Parkgebühren noch eventuelle Strafzettel oder Benzin bezahlen musste. Durch den Ausbau der





Laura Zuccoli: „Das Fahrrad ist für mich das ideale Fortbewegungsmittel im Alltag“

städtischen Fahrradwege in den letzten fünf Jahren ist es noch einfacher geworden und seit ich in der Nähe des Hauptbahnhofs wohne, benutze ich eigentlich nur noch das Fahrrad. Auch Einkäufe sind dank meines Fahrradkorbs kein Problem. Ich fahre auch abends mit dem Rad, z. B. ins Theater.

### **Worin liegen die Vorteile, mit dem Fahrrad unterwegs zu sein, worin die Nachteile?**

Zunächst einmal entfällt die Parkplatzsuche, und man steht nicht mehr im Stau. Mit dem Fahrrad komme ich überall hin und kann es meist auch direkt vor Ort abstellen. Für mich ist es das ideale Fortbewegungsmittel im Alltag in der Stadt. Ich benutze das Fahrrad nicht als Sportgerät. Wenn ich mich sportlich betätigen will, gehe ich eher schwimmen oder turnen. Seit vier

Jahren fahre ich ein E-Bike, das ist mit zunehmendem Alter bequemer. Ich benutze es allerdings meist nur im minimalen Antriebsmodus, aber dank richtiger Bekleidung dafür bei fast jedem Wetter. Nachteile gibt es lediglich bei Schnee und Glatteis oder Baustellen bzw. gesperrten Radwegen.

### **Worauf muss man als Radfahrer\*in im Straßenverkehr besonders achten?**

Auf Geh- und Radwegen muss man vor allem auf Fußgänger\*innen aufpassen, die einen nicht hören, vor allem wenn sie mit ihrem Handy beschäftigt sind oder Kopfhörer tragen. Auch andere Fahrradfahrer\*innen, zum Beispiel diejenigen, die mit den Velo'oh-Rädern schnell von A nach B kommen wollen oder das Rad insbesondere sportlich nutzen, können aufgrund ihrer hohen Geschwindigkeit gefährlich werden. In der Stadt kann man sich eben nicht wie bei der *Tour de France* fühlen und so rasen, wie es eventuell auf dem Land möglich ist.

Ein weiteres Risiko besteht darin, dass sowohl Fußgänger\*innen als auch Radfahrer\*innen rote Ampeln oft nicht beachten. Die Übergänge von Radwegen auf die Straßen sind nicht immer gut gesichert, und die Abgrenzung zwischen Geh- und Radwegen manchmal nicht eindeutig zu erkennen. Wenn der Radverkehr, besonders zu den Stoßzeiten, in der Stadt weiterhin so zunimmt, muss dies künftig entsprechend überdacht werden. Mit Autofahrer\*innen gibt es meiner Erfahrung nach am wenigsten Probleme. Die meisten sind sehr aufmerksam und sogar rücksichtsvoll. Ich fahre fast nur in der Stadt und vorwiegend auf Fahrradwegen. Oft benutze ich den Zug und nehme mein Fahrrad mit. Es ist schade, dass dies mit den Bussen sonst über Land nicht möglich ist.

### **Was genießen Sie beim Fahrradfahren am meisten?**

Ich kann mich ohne Stress und Parkplatzsuche überall hinbewegen. Diese Freiheit genieße ich genauso wie draußen an der frischen Luft unterwegs zu sein. Ich fühle mich allerdings auch sehr sicher, weil ich schon lange Fahrrad fahre, gut ausgerüstet bin und immer ausreichend Zeit einplane. Ein Leben ohne Fahrrad kann ich mir jedenfalls nicht mehr vorstellen!

## ALLE AUF'S RAD

# Gesundheit, Genuss und Freizeit

☘ Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, musst du in Bewegung bleiben. ☘

*Albert Einstein*

## Freizeit

Luxemburg verfügt über ein 600 km langes Radwegnetz, das bis 2028 auf 900 km erweitert werden soll. Derzeit gibt es im ganzen Land 23 Radwege, die durch die unterschiedlichsten Landschaften führen. Man kann sein Fahrrad in verschiedenen öffentlichen Verkehrsmitteln mitnehmen und so eine multimodale Mobilität praktizieren. Das Bed+Bike-Label listet eine große Anzahl an fahrradfreundlichen Unterkünften auf, die entsprechende Dienstleistungen wie sichere Fahrradabstellplätze, Reparatur- und Wartungskits, spezielle Informationen usw. anbieten. Es ist auch möglich, sein Gepäck von einem Hotel zum anderen transportieren zu lassen, um dann „unbeschwert“ durch die Natur radeln zu können.

Der Vëlosommer ist eine mit den Gemeinden ausgearbeitete Initiative. Dieses Radtourenprogramm ermöglicht es, zahlreiche luxemburgische Umgebungen in aller Ruhe zu entdecken, da einige Straßen während dieser Zeit für den Autoverkehr gesperrt sind. Wegweiser leiten die Radfahrer\*innen über die entsprechenden Strecken. Die 5. Ausgabe des Vëlosommer findet vom 27. Juli bis 25. August 2024 statt.



Foto © dorotheacastillo - pexels.com

## Gesundheit

Regelmäßiges Radfahren ist gut für die Gesundheit. Tatsächlich bietet es Vorteile für das Herz-Kreislauf-System, strafft die Muskeln, stärkt den Körper und fördert auch das geistige Wohlbefinden. So vereint Radfahren wohlthuende Aspekte für Körper und Geist.

Zunächst ist Radfahren ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, da es den Herzschlag beschleunigt und Kalorien verbrennt, wodurch das allgemeine Fitnessniveau verbessert wird. Es ist zudem gelenkschonender als viele andere Sportarten. Ferner ist es eine großartige Möglichkeit, sich zu bewegen, Spaß zu haben und neue Leute kennenzulernen. Gemeinsame Radtouren werden von den Club Aktiv Plus sowie verschiedenen Vereinen wie ProVelo oder VeloSophie organisiert. Radfahren hebt zudem die Stimmung und kann sogar helfen, Depressionen zu lindern und Stress abzubauen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, täglich 30 Minuten zu Fuß zu gehen oder 20 Minuten Fahrrad zu fahren. Aktive Bewegung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 10 % und das Risiko für Typ-2-Diabetes um 30 % verringern. Außerdem ist die krebisbedingte Sterblichkeit bei Personen, die das Fahrrad täglich benutzen, um 30 % geringer.

Radfahren ist, genau wie Schwimmen, ein „getragener“ Sport, was bedeutet, dass seine Ausübung die Wirbelsäule und Gelenke von der Körperlast befreit und somit schonert. Weiterer Pluspunkt: Man ist dabei meist an der frischen Luft.



JEAN ASSELBORN (75)

# Auf dem Fahrrad kann ich meine Batterien wieder aufladen

*Der LSAP-Politiker und ehemalige langjährige Außenminister ist leidenschaftlicher Rennradfahrer und für seine jährlichen Touren nach Südfrankreich bekannt, wo er regelmäßig den legendären Mont Ventoux auf dem Rad erklimmt.*



## Wie und wann haben Sie Ihre Leidenschaft für das Fahrradfahren entdeckt?

Ich bin schon als Junge gerne Fahrrad gefahren, habe es dann aber erst in meinen 40ern verstärkt wieder angefangen und mir 1994 ein richtig gutes Rennrad gekauft. 1995 bin ich das erste Mal allein von Luxemburg nach Fréjus gefahren. Während einer Woche habe ich dabei circa 150 km pro Tag absolviert.

Das hat alles ins Rollen gebracht. Danach habe ich 15 Jahre lang mit einem Freund z. B. im August regelmäßig Touren nach Südfrankreich oder Spanien unternommen. Seit 2015 fahre ich jedes Jahr von Schengen aus nach Frankreich und auf den Mont Ventoux. *Das tut mir sehr gut!*



Jean Asselborn mit dem Rennrad unterwegs auf Frankreichs Straßen

## Was motiviert Sie zum Fahrradfahren?

Ganz einfach: Wenn es einen einmal gepackt hat, lässt es einen nicht mehr los. Für mich war es besonders in all den Jahren, in denen ich politisch aktiv gewesen bin, ein guter Ausgleich und willkommene Gelegenheit, auch einmal für mich sein zu können. Dadurch konnte ich mich gedanklich sammeln, meine Ideen ordnen und Reden oder politische Vorschläge vorbereiten. Manchmal habe ich vom Rad aus sogar Interviews, wie z. B. dem Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“ gegeben.

Fahrradfahren ist für mich die ideale Möglichkeit aus dem Alltag auszubrechen. Auch wenn ich aus Zeitgründen oder wegen sehr schlechtem Wetter nur mal 50 km am Tag fahren kann, gibt mir das viel Kraft. Auf dem Fahrrad kann ich durchatmen und meine Batterien wieder aufladen.



## Worauf sollte man beim Fahrradfahren achten?

Die Auswahl des Fahrrads ist sehr individuell. Ähnlich wie bei Autos gibt es inzwischen sehr viele Möglichkeiten und Modelle. Es hängt davon ab, ob man eher in der Stadt, auf der Landstraße oder im Gelände unterwegs sein möchte. Ich persönlich fahre am liebsten Rennrad. Außerdem ist es mir sehr wichtig, dass man selbst und ohne elektrische Unterstützung in die Pedale treten muss, um voranzukommen.

Nach einer Knieoperation bin ich einmal eine kurze Zeit lang E-Bike gefahren, aber nur bis ich wieder fit genug für mein Rennrad war. Wenn man lange Strecken zurücklegen möchte, sollte man, wenn möglich das ganze Jahr über und am besten täglich fahren. Mittlerweile sind es bei mir rund 10 000 km pro Jahr. Man muss natürlich wissen, dass einem die Berge, wenn man älter wird, nach und nach steiler und länger vorkommen. Auch das Tempo ändert sich. Ich finde das allerdings nicht so schlimm, man muss es nur akzeptieren.

## Was sind die größten Herausforderungen?

Der größte Feind des Radfahrers ist der Wind. Er ist schlimmer als jeder Berg, wo man ungefähr weiß, wie lang die Strecke ist, die man zu bewältigen hat, und sich entsprechend darauf einstellen kann. Beim Wind weiß man nie, wie lange er anhält oder ob er sich nicht vielleicht doch noch irgendwann in die günstige Richtung dreht. Aber da muss man dann durch, da helfen keine Ausflüchte.

Es gibt 100 Entschuldigungen dafür nicht Rad zu fahren, aber eine Entscheidung dafür, dass man es eben doch tut. In meinem Fall kann ich nur sagen: Zum Glück! Es ist immer wieder ein gutes Gefühl, wenn ich in Schengen losfahre und weiß, dass ich es bis zum Mont Ventoux schaffen kann.

### Nehmen Sie am Thementag „Alle auf's Rad“ teil!

GERO organisiert am **26. Juli 2024 von 10 bis 16 Uhr** zum ersten Mal den Thementag „Alle auf's Rad“. Veranstaltungsort ist der **Pavillon La Source Bel-Val in Sanem** mit seinem umliegenden Park. Hier können Sie auf einer barrierefreien Strecke Elektrofahrräder testen, Ihr Fahrrad und Ihre Ausrüstung überprüfen lassen und sich an verschiedenen Ständen über die Möglichkeiten der alternativen Fortbewegung auf zwei Rädern informieren.

Sie können mit Ihrem eigenen Fahrrad kommen oder aber Fahrräder (klassische und elektrische Modelle) testen, die wir Ihnen vor Ort zur Verfügung stellen. Gemeinsam radeln wir zur längsten Fahrradbrücke Europas, die Belval mit Esch verbindet.

Ob Sie zu den erfahrenen Radfahrer\*innen zählen oder aber ganz einfach neugierig sind – wir laden Sie herzlich zu diesem interaktiven Tag der sanften Mobilität ein!

**Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Für Getränke und Gegrilltes ist gesorgt.**

**Um Anmeldung wird gebeten: [info@gero.lu](mailto:info@gero.lu)**

# Praktische Informationen

In Luxemburg gibt es mehrere Vereine und Organisationen, die sich um das Thema Radfahren kümmern. Im Folgenden sind die wichtigsten Initiativen aufgelistet.

## → **ACL Automobile Club Luxemburg**

Die *Maison du Cycliste* des ACL begleitet und unterstützt Radfahren sowie Radfahreri\*innen und bietet verschiedene Dienstleistungen an (Lastenräder-Tests, Verleihservice, Fahrrad-Pannensäulen usw.).

ACL Bertrange : +352 45 00 45-1 , [acl@acl.lu](mailto:acl@acl.lu)

ACL Ingeldorf : +352 45 00 45-2, [acl@acl.lu](mailto:acl@acl.lu)

[www.acl.lu](http://www.acl.lu)

## → **Luxvelo**

Die Internetseite Luxvelo stellt die 23 aktuellen Radwege in Luxemburg sowie Ausflüge in die Umgebung vor. Die Seite bietet die Routen ebenfalls auf einer GoogleMap-Karte online an, die auch auf Smartphones verfügbar ist.

[www.luxvelo.lu](http://www.luxvelo.lu)

## → **Mobiliteit.lu**

Mit dem Service Mobiliteit.lu können Sie Ihre Routen mit dem Fahrrad oder im Rahmen der multimodalen Mobilität, bei der das Fahrrad mit öffentlichen Verkehrsmitteln kombiniert wird, berechnen und auswählen.

+352 24 65 24 65

[www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu)

## → **Provelo**

Provelo ist ein Verein, der gezielte Informationen bereitstellt und Aktionen zur Förderung des Radfahrens sowie dessen Bedeutung in der Gesellschaft durchführt.

+352 43 90 30 29, [info@provelo.lu](mailto:info@provelo.lu)

[www.provelo.lu](http://www.provelo.lu)

## → **Velosophie**

Velosophie bietet Fahrradtouren im Sinne des nachhaltigen Tourismus an. Das Unternehmen organisiert geführte Radreisen zu zahlreichen Zielen.

+352 26 20 01 32, [info@velosophie.lu](mailto:info@velosophie.lu)

[www.velosophie.lu](http://www.velosophie.lu)

## → **Vëlosommer**

Vëlosommer ist eine Veranstaltungsreihe, die von Ende Juli bis Ende August dauert. Einige der autofreien Strecken sind nur an Wochenenden geöffnet, andere sind den ganzen Monat über für Fahrräder zugänglich.

Luxembourg for Tourism : +352 42 82 82 1, [info@visitluxembourg.com](mailto:info@visitluxembourg.com)

[www.velosommer.lu](http://www.velosommer.lu)