



Aufsatteln mit dem

RadGEBER

im Landkreis Konstanz



LANDKREIS
KONSTANZ



**Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,**

Sie halten den ersten „Rad“-Geber des Landkreises Konstanz in Ihren Händen. Mit diesem Heft möchten wir Sie für das Radfahren im Alltag und in der Freizeit begeistern. Im RadGEBER finden Sie dazu praktische Infos für Ihre Fahrten. Fahrradfahren macht Spaß – und das wollen wir mit unserem RadGEBER vermitteln!

Seit 2019 sind wir offizieller RadKULTUR-Kreis des Landes Baden-Württemberg und setzen uns als solcher für mehr Freude am Radfahren im Alltag ein. Denn egal ob auf dem Weg zur Arbeit oder zur Schule: Vor allem für kurze Wege ist das Fahrrad die ideale Wahl, um fit und flexibel von A nach B zu kommen. Ich lade Sie deshalb herzlich ein: Probieren Sie es aus und entdecken Sie das Radfahren für sich!

Viel Spaß mit dem RadGEBER und gute Fahrt!

Ihr

Zeno Danner
Landrat des Landkreises Konstanz



Inhaltsverzeichnis

Radfahren? Na klar! 10 Gründe fürs Fahrrad	/ 6
Auf einen Blick: Nützliches fürs Radfahren im Landkreis Konstanz	/ 12
24h-Reparaturservice: Die RadSERVICE-Punkte	/ 22
Mit dem Radroutenplaner in Baden-Württemberg bequem ans Ziel	/ 25
Clever unterwegs: Fahrrad-Mitnahme im ÖPNV	/ 28
Radfahren in der Freizeit: Themenrouten im Landkreis Konstanz	/ 30
Serviceartikel: Fahrradpflege leicht gemacht	/ 34

10 Gründe fürs Radfahren im Alltag

1/ Radfahren macht Spaß

Viele Menschen erinnern sich noch an den Moment, als sie im Kindesalter zum ersten Mal im Fahrradsattel saßen. An das Gefühl der Freiheit, sobald man selbstständig in die Pedale tritt und sich den Fahrtwind um die Nase wehen lässt. Als Erwachsener löst Radfahren die gleichen Glücksgefühle aus: Sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen und dabei im Fahrradsattel die Welt zu erkunden, bedeutet pure Freude.

2/ Radfahren ist gesund

Gute Kondition, ein gestärktes Immunsystem und ein ausgeglichener Geist: Radeln hält körperlich und psychisch fit – nichts ist so gesundheitsfördernd und stressabbauend wie Fahrradfahren! Die Bewegung bringt den Körper in Schwung, regt die Immunabwehr an und stärkt unsere mentale Fitness: Denn wer regelmäßig fahrradfährt, ist nicht nur produktiver und kreativer, sondern leidet auch seltener an Schlafproblemen und Depressionen.

3/ Radfahren ist unkompliziert

Fahrradfahren ist nach dem Zuzußgehen die einfachste aller Möglichkeiten, um auf kurzen Wegen ohne viel Aufwand ans Ziel zu kommen. Das Tolle: Zum Radfahren braucht es keinen Führerschein. Mit ein bisschen Übung kann jede und jeder ein Fahrrad nutzen. Und: Wer einmal Radfahren kann, verlernt es in der Regel nie. Also einfach aufsatteln, in die Pedale treten und los geht's!

4/ Radfahren ist schnell

Ruckzuck ans Ziel: Vor allem auf kurzen Wegen ist die Flexibilität des Fahrrads unschlagbar. Orte können oft direkt angefahren werden und auch die Parkplatzsuche entfällt in den meisten Fällen. In der Stadt kommt man zu Stoßzeiten außerdem oft schneller als mit dem Auto vorwärts – auf separaten Radwegen lässt es sich mit dem Rad einfach am Stau vorbeisauen.

5/ Radfahren ist günstig

Gut für den Geldbeutel: Kaum eine Mobilitätsform ist so erschwinglich wie das Fahrradfahren. Kosten fallen nur für die Anschaffung, Zubehör (z.B. das Fahrradschloss) und bei Bedarf für eine Versicherung an. Wer sein Rad regelmäßig wartet und pflegt, kann sich zudem häufig anfallende Reparaturkosten sparen.



6/ Radfahren ist sympathisch

Den Mitmenschen auf Augenhöhe begegnen: Fahrradfahren bietet viele Gelegenheiten für den sozialen Austausch. Ob ein Gespräch mit Kollegen zur aktuellen Lieblings-Route oder ein spontaner Plausch auf dem Heimweg durch den Park – Radfahren ist Gesprächsthema und ermöglicht es, unterwegs eben schnell anzuhalten. Extrabonus: Die Bodenhaftung erdet!

7/ Radfahren ist klimafreundlich

Fahrradfahren und Klimaschutz passen gut zusammen. Wer statt dem Auto regelmäßig das Fahrrad nimmt, bessert seine CO₂-Bilanz auf und trägt zum Beispiel in Städten zu einer besseren Luftqualität bei. Übrigens: Die meisten Menschen nutzen ihr Fahrrad ein Leben lang, manche Räder werden sogar an die nächste Generation weitergegeben – Radfahren setzt daher auch ein Zeichen für einen nachhaltigen Konsum.

8/ Radfahren ist aussichtsreich

Purer Genuss für die Sinne: Beim Radfahren sieht man die Welt aus einem anderen Blickwinkel, man riecht, hört und „erfährt“ seine Umgebung. Das kann die frische Morgenluft, ein Sonnenstrahl auf der Nasenspitze oder der schöne Ausblick auf einem Radweg sein. Während man im Auto vor allem Ampeln und andere Autos wahrnimmt, gibt es beim Radfahren jede Menge zu entdecken!

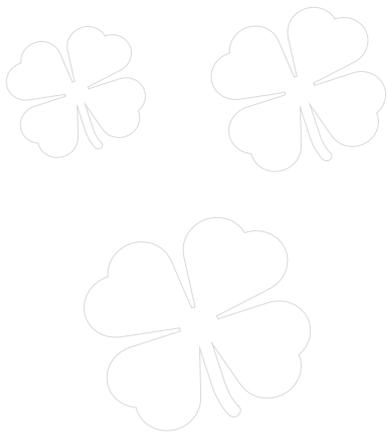
9/ Radfahren ist entlastend

Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: Dank elektrischem Antrieb lassen sich mit sogenannten Lastenrädern heutzutage selbst größere und schwere Transporte wie Wasser-kisten oder der Wochenendeinkauf problemlos von A nach B befördern. Selbst Steinmetze oder ambulante Pflegedienste besuchen ihre Kunden mittlerweile mit Lastenrad. Ganz schön beeindruckend!

10/ Radfahren ist ein Lebensgefühl

...und beginnt im Kopf! Städte wie Amsterdam oder Kopenhagen machen es vor: Menschen fahren Rad, weil sie es praktisch, unkompliziert und am Ende auch einfach großartig finden. Wie kein anderes Verkehrsmittel verkörpert das Fahrrad Erfindergeist, Freiheit und Freude. Denn Hand aufs Herz: Hätten Sie gedacht, dass es nur zwei Räder und einen Lenker braucht, um so einfach und schnell wie mit dem Fahrrad mobil zu sein? Radfahren ist ein Lebensgefühl – probieren Sie es aus und werden Sie zur Botschafterin oder zum Botschafter einer neuen Radkultur!





Nützlich fürs Radfahren

im Landkreis Konstanz

Legende:



RadSERVICE-Punkt



Bike + Ride



Fahrradabstellanlagen



Fahrradverleih



E-Bike-Ladestation



Öffentliche WCs

Aach



RadSERVICE-Punkt: Aachquelle, Hauptstr. 50, 78267 Aach

Allensbach

Bahnhof Allensbach



Rathausplatz



RadSERVICE-Punkt: Marianum – Zentrum für Bildung und Erziehung

Bodman-Ludwigshafen

Multifunktionsgebäude Ludwigshafen, Parkstraße, in der Nähe zum Zollhaus (Informationsterminal, Fahrradspinde, SB-Fahrrad-Reparaturstation, Werkzeug, Automat mit Fahrradschläuchen, Ladestation für E-Bike-Akkus, Öffentliches WC)



Büsingen

Rathaus, Junkerstr. 86



Engen



Lademöglichkeit für Akkus:
Bürgerbüro am Marktplatz



E-Bike-Verleih: Touristik e.V., telefonische Anmeldung
unter 0173/30 42 498 oder 0172/90 41 727,
Mail: info@touristik-engen.de, www.touristik-engen.de



Bürgerbüro | Städtisches Museum

Gaienhofen



Lademöglichkeit für Akkus: Kultur- und Gästebüro,
Im Kohlgarten 2



Horn, Hornstaaderstr. 41 c, Nähe Schiffsanlegestelle
direkt am Bodensee-Radweg | Ortsteile Gaienhofen
und Hemmenhofen, an den Schiffsanlegestellen wäh-
rend der Schifffahrtssaison Ostern bis Oktober



Gailingen



Rheinuferpark



Rathaus



Citybikes und E-Bikes bei der Tourist-Information
und Bürger-Service (TIBS), Hauptstraße 7



Kurgarten | Rathaus |
Rheinuferpark (März bis Oktober)

Gottmadingen



Bahnhof Gottmadingen | Haltepunkt Bietingen |
Rathaus Gottmadingen | Eichendorffschule |
Hebelschule | Grundschule Randegg | Grundschule
Bietingen | Goldbühlhalle

Bike+Ride-Anlage Bahnhof Gottmadingen (ab 2021)



Hilzingen



Parkplatz beim Schlosspark,
Hauptstraße 36 (ab 2021)



Rathaus



Konstanz



Konstanz bietet ein dichtes Netz an Parkmöglichkeiten für das Fahrrad. Eine Übersicht der Abstellanlagen in der Innenstadt und an Schulen sowie weitere Informationen zu den Fahrradboxen am Bahnhof Fürstenberg stellt die Stadt Konstanz online bereit auf www.konstanz.de/fahrradparken.



Fahrrad-Mietsystem „konrad“ und „TINK“
Mehr Informationen online auf www.konrad-konstanz.de



Fahrrad-Reparatursäulen: Europahaus | Hochschule Konstanz | Landratsamt | Jungerhalde, Allmannsdorf | Königsbau | Troesch

Mängelmelder Radverkehr der Stadt Konstanz auf www.konstanz.de/maengel-radverkehr



Die öffentlichen WCs sind im Online-Stadtplan der Stadt Konstanz einsehbar auf www.konstanz.de/stadtplan.

Mühlhausen-Ehingen



Bahnhof Mühlhausen (beidseitig der Haltestelle überdachte Fahrradabstellanlagen)



Öhningen



E-Bike-Ladestationen: Residenz Seeterrasse Wangen,
Seeweg 2 | Strandbad Wangen, Seeweg 32 |
Strandbad Öhningen, Rheinstraße 38



Hafenanlage Wangen | Hafenanlage Öhningen |
Strandbad Wangen und Öhningen (saisonal)

Radolfzell

Bahnhof Radolfzell



Bahnhof Böhringen | Bahnhof Markelfingen



Bahnhof | Rathaus | Stadtbibliothek | Stadtmuseum |
und weitere unter www.radolfzell-tourismus.de/de/service/toiletten



Zweirad Joos, Schützenstraße 11+14 | E-Mobilitäts-
Center E-Bike Segway Zweirad Joos, Teggingerstraße 1
| Zweirad Mees, Höllturmpassage 1 | Spezialradverleih,
Friedrichstraße 8



Die E-Bike-Ladestationen in Radolfzell sind einsehbar
unter www.radolfzell-tourismus.de/de/entdecken-erleben/radfahren/e-bikes?page=1.

Reichenau



Niederzeller Straße 37 | Parkplatz Oberzeller Straße |
An der Schiffslände | Münsterplatz | Yachthafen |
Parkplatz Kindlebild



RadSERVICE-Punkt: Parkplatz Oberzeller Straße

Steißlingen



E-Bike-Verleih im Rathaus, Schulstraße 19,
Tel. 07738 929340, touristinfo@steisslingen.de



Rathaus (während der Öffnungszeiten)



Singen



RadSERVICE-Punkte: Im Stadtgebiet Singen bieten über 15 RadSERVICE-Punkte die Möglichkeit, kurzfristige Reparaturen schnell und eigenständig durchzuführen.

Eine Karte aller Stationen unter:

www.in-singen.de/Radverkehr

Mängelmelder: scherben@singen.de



Fahrradschlauch-Automat vor dem Singener Rathaus |
Fahrradschlauch-Automat in Bohlingen (Ledergasse 41)



E-Bike-Ladestationen: Gasthaus Alte Mühle,
Brunnenstr. 22 | Hotel Lamm, Alemannenstr. 42 |
Kumpf & Arnold, Höhenkrähenstr. 4 |
MAC – Museum Art & Cars, Parkstr. 1



Hauptbahnhof | Bahnhof Landesgartenschau-
Gelände | Bahnhof Industriegebiet | an allen öffentli-
chen Gebäuden und flächendeckend im Zentrum z.B.
Stadthalle, Rathaus, Finanzamt, Blaues Haus | an allen
Schulen



Bahnhof | Heinrich-Weber-Platz | Herz-Jesu-Platz
(zu Marktzeiten)

Stockach



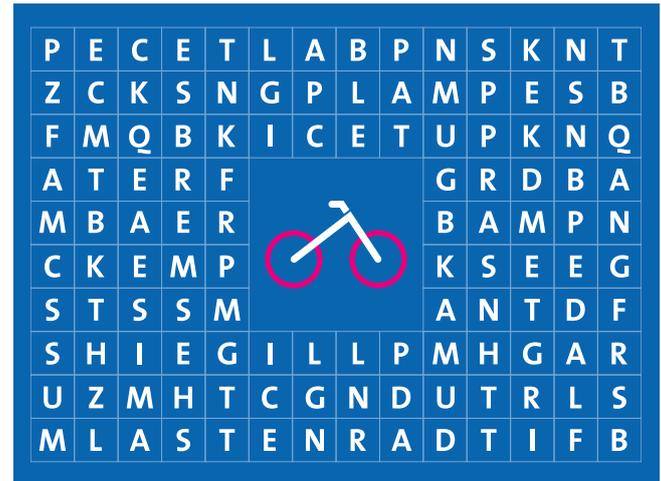
Hauptstraße/Volksbank | Hauptstraße/Am Stadtgar-
ten | Goethestraße/Bodanstraße | Goethestraße beim
Stadtwall-Carree



Bahnhof Stockach | Bahnhof Wahlwies
(verschließbare Fahrradboxen)

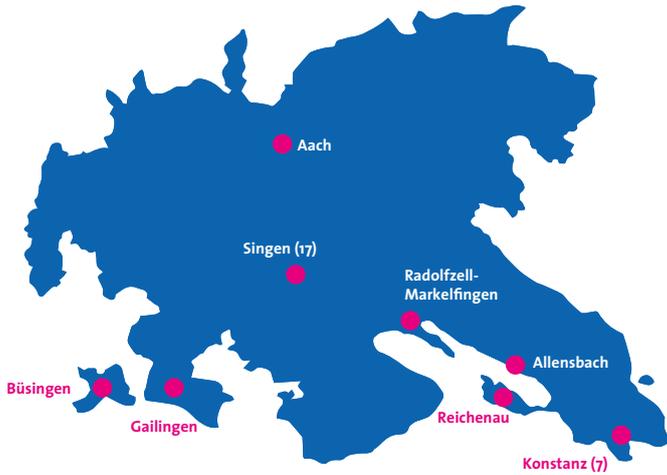


Bahnhof Stockach | Am Stadtgarten
(unterhalb Musikschule)



RadSERVICE-Punkte

im Landkreis Konstanz



Alle RadSERVICE-Punkte der RadKULTUR finden Sie in der interaktiven Karte: karte.radkultur-bw.de



RadROUTENPLANER
Baden-Württemberg

Mit dem RadROUTENPLANER Baden-Württemberg im Alltag bequem ans Ziel kommen!

Sie suchen nach einer neuen Lieblingsstrecke für den täglichen Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen? Der RadROUTENPLANER Baden-Württemberg berechnet Ihnen die optimale Route zu Ihrem Zielort. Wählen Sie dazu einfach zwischen „bequemster“ oder „schnellster“ Route oder stellen Sie sich Ihre eigene Streckenführung zusammen. Jetzt reinklicken auf www.radroutenplaner-bw.de



Funktioniert auch mobil: Mit der kostenlosen **RadROUTENPLANER-App** für Android und iOS können Sie Ihre Radrouten direkt auf dem Smartphone planen – zuhause oder unterwegs. Probieren Sie es aus!

Fahrradmitnahme im ÖPNV

In den Nahverkehrszügen des „Seehas“ können auf einigen Strecken zu bestimmten Zeiten Fahrräder kostenfrei mitgeführt werden:

Stockach – Radolfzell: Mo–Fr bis 6 Uhr und ab 9 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig.

Engen – Radolfzell – Konstanz: Mo–Fr bis 6 Uhr und ab 9 Uhr, samstags, sonn- und feiertags ganztägig.

In der Schwarzwaldbahn, die zwischen Karlsruhe, Offenburg und Konstanz pendelt, ist die Fahrradmitnahme zu diesen Zeiten ebenfalls kostenfrei.

Weitere Informationen auf www.fahrradland-bw.de/fahrradmitnahmekarte



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	

THEMENROUTEN

Gaienhofen

Rettich, Bülle und Salat – Genuss-Radtour über die Halbinsel Höri

Die Höri genießen und mit allen Sinnen erleben: Die Genussradtour „Rettich, Bülle und Salat“ führt zu landschaftlichen und kulinarischen Höhepunkten der Halbinsel Höri. Auf rund 18 km Fahrstrecke wird ein 4-Gang-Menü aus regionalen Produkten in 3 verschiedenen renommierten Restaurants serviert.

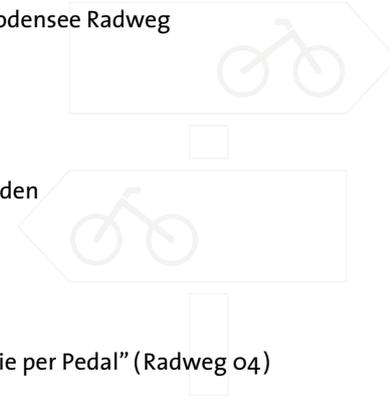
www.gaienhofen.de/touren/rettich-buelle-und-salat-genuss-radtour-ueber-die-halbinsel-hoeri-1bodb59033

Themenrouten

„LenkRadTour“: Mit dem Fahrrad zu den bekannten Skulpturen von Peter Lenk in Ludwigshafen, Bodman und Stockach, weitere Informationen:

www.outdooractive.com/de/route/radtour/bodensee/lenkradtour/30850121/?utm_medium=referral&utm_source=embed&utm_campaign=embed-plugin-referral&utm_term=https%3A%2F%2Fwww.bodenseepur.de%2Fradfahren%2F

- Flusslebnispfad Hegauer Aach
- Bodenseeradweg
- Burgen im Hegau – Radtouren 1–6 (Burgenweg)
- Heidelberg-Schwarzwald-Bodensee Radweg
- Radwege der Stadt Singen
- Auf Goethes Spuren
- 3 Welten Radweg
- Panoramaweg auf dem Randen
- Radtouren im Hegau
- Radsüden
- Uferrundweg Reichenau
- Literarischer Radweg: „Poesie per Pedal“ (Radweg 04)
- Hohenzollernradweg
- Schwäbische Alb Radweg



Genauere Routenverläufe sind auf [outdooractive](https://www.outdooractive.com) hinterlegt.

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		

Fahrradpflege leicht gemacht

Wer sein Fahrrad pflegt und regelmäßig wartet, tritt leichter und länger in die Pedale. Dazu können Sie Ihr Fahrrad zu einem Fachhändler bringen, oder Sie werden – mit ein bisschen Know-how – selbst aktiv.

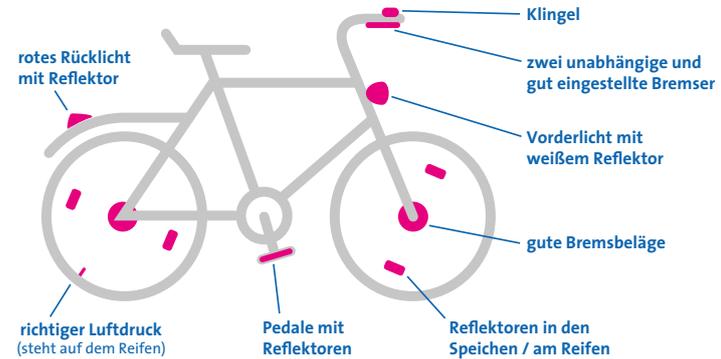
Dieses Werkzeug brauchen Sie wirklich

Mit einem Satz Schrauben- und Inbusschlüsseln sowie einigen Schraubendrehern lässt sich die Wartung und ein Großteil möglicher Reparaturen durchführen. Und wenn einmal das richtige Werkzeug fehlt, müssen Sie nicht investieren: Viele Fahrradclubs unterhalten Selbsthilfewerkstätten. Fachleute unterstützen dort Laien nicht nur mit Werkzeug, sondern stehen auch mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn Wartung und Inspektion fällig sind

Manche Bauteile wie die Bremsen oder die Fahrradkette nutzen sich ab, insbesondere wenn Sie täglich in die Pedale treten. Sie sollten Ihr Fahrrad daher regelmäßig warten und einmal im Jahr eine kleine, beziehungsweise eine große Inspektion durchführen – je nachdem wie intensiv Sie Ihr Fahrrad beanspruchen.

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.



ein verkehrssicheres Fahrrad

Regelmäßige Wartung:

- Alle ein bis zwei Wochen (insbesondere nach starkem Regen) die Kette ölen
- Monatlich die Reifen aufpumpen
- Vor jedem Fahrtantritt die Bremsen und Beleuchtung auf Funktion testen

Kleine Inspektion:

- Grundreinigung und Sichtprüfung
- Prüfung der Funktionstüchtigkeit aller Verschleißteile und sicherheitsrelevanter Bauteile (bspw. Schaltung, Bremse, Pedale, Felgen, Räder...)

Große Inspektion:

- Generalüberholung des Fahrrads
- Laien sollten einen Profi um Unterstützung bitten

Kontakt Landkreis Konstanz

Sandra Sigg

Radverkehrskordinatorin

Max-Stromeyer-Str. 166/168

78467 Konstanz

Telefon: (+49) 0 75 31 / 800 - 1795

E-Mail: sandra.sigg@LRAKN.de



LANDKREIS
KONSTANZ

Weitere Informationen zum Radverkehr im Landkreis Konstanz unter www.lragn.de/service-und-verwaltung/aemter/strassenbauamt/radverkehr

Weitere Informationen zu den RadKULTUR-Aktionen im Landkreis Konstanz unter www.radkultur-bw.de/landkreis-konstanz

Bildnachweise:

© Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr BW,
Heiko Simayer

