

Wie Alltagsradeln entspannt gelingt? Wir geben Tipps:

- ▶ Läuten Sie den Tag erfrischend und entspannt ein und aus. Nutzen Sie dabei auch die Fahrtwege, um das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden. Warum also nicht nach der Arbeit beim Gemüsehändler vorbeischaun? Planen Sie Ihren Weg so, dass derartige Erledigungen unterwegs ohne Stress und mit nur kleinen Umwegen möglich sind.
- ▶ Regelmäßiges Radfahren fördert Gesundheit und Lebensqualität. Jeder Tritt ins Pedal zählt. Wählen Sie dazu bei kürzeren Strecken beispielsweise eine aufrechte Sitzposition, die Ihre Wirbelsäule entlastet. Bewusste Schulterdrehungen etwa beim Umsehen im Straßenverkehr trainieren die Schulter- und Nackenmuskulatur.
- ▶ Schwitzen ist kein Muss, um gesundheitswirksam zu radeln. Schritt für Schritt können Sie Dauer und Tempo Ihres persönlichen Alltagstrainings erhöhen. Planen Sie dafür einige Wochen ein.
- ▶ In Funktionskleidung am Schreibtisch sitzen? Nicht notwendig. Deponieren Sie Wechselkleidung in Ihrer Firma oder nutzen Sie einen wasserdichte Fahrradtasche für den Transport. Im Betrieb genügt zu meist die Möglichkeit, sich ein wenig zu erfrischen und Deo zu nutzen. Das Duschen nach der Heimfahrt reicht im Allgemeinen.
- ▶ Alltags-Routen durch Nebenstraßen, durch Grünanlagen oder vorbei an Flüssen bieten Ihnen mehr Entspannung als die Fahrt auf den Hauptverkehrsadern. Bauen Sie sich doch ein Portfolio aus verschiedenen, flexiblen Strecken auf, die zum eigenen Fahrstil, zu Ihrer Kondition und zur entsprechenden Witterung passen.

Die meisten Vorschläge sind schnell realisierbar. Also einfach auf das Rad schwingen und die Bewegung genießen!

ÖPNV und Radverkehr

Landratsamt Fürth
Im Pinderpark 2
90513 Zirndorf

Telefon: 09 11 / 97 73 13 66
radverkehr@lra-fue.bayern.de

www.landkreis-fuerth.de



#landkreisfürth

**LANDKREIS
FÜRTH**

Fahrradfreundlicher
Landkreis in Bayern



AGFK
Arbeitsgemeinschaft
fahrradfreundliche Kommunen
in Bayern e.V.

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Regionalmanagement
Bayern

Alle Angaben ohne Gewähr, Stand November 2021

Landkreis Fürth
Leistungsfähig. LebensFroh.



FAHRRADFREUNDLICH IM LANDKREIS FÜRTH



www.landkreis-fuerth.de

Landkreis Fürth
Leistungsfähig. LebensFroh.



Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Alltagsradlerinnen und Alltagsradler,

mit dem Rad im Alltag unterwegs zu sein, ist für viele Menschen – vielleicht auch für Sie – bereits selbstverständlich und das nicht ohne Grund: das Fahrrad ist in vielen Alltagssituationen ein ideales und leistungsfähiges Verkehrsmittel. 1817 als Fortbewegungsmittel erfunden, hat sich das Rad bis heute bewährt. So bewegt man sich damit etwa viermal so schnell fort wie zu Fuß und ist bei Strecken bis zu fünf Kilometern oft sogar schneller am Ziel als mit dem Auto.

Vielleicht benötigt es ein wenig Eingewöhnung, doch nach kurzer Zeit sind selbst längere Strecken ohne hohen Zeitaufwand entspannt zurückgelegt. Der Bonus: Körper und Geist kommen in Schwung und die Fahrt nach Hause ist bereits der Feierabendsport. Und das sind nur einige Vorteile, wenn man täglich in die Pedale tritt.

Um das Bewusstsein für das nachhaltige Verkehrsmittel Fahrrad zu steigern und die Suche nach idealen Strecken zu erleichtern, haben wir den online Radroutenplaner des „Bayernnetz für Radler“ speziell für die Bedürfnisse von Alltagsradlerinnen und Alltagsradlern eingerichtet. In diesem Falblatt erfahren Sie mehr darüber. Zudem geben wir Tipps für das Radeln im Alltag.

Matthias Dießl, Landrat



SERVICE

Entspannt mobil sein? Im Landkreis Fürth gibt es einige Ladestationen für eBikes und auch die Radläden vor Ort bieten Ihnen Service an:

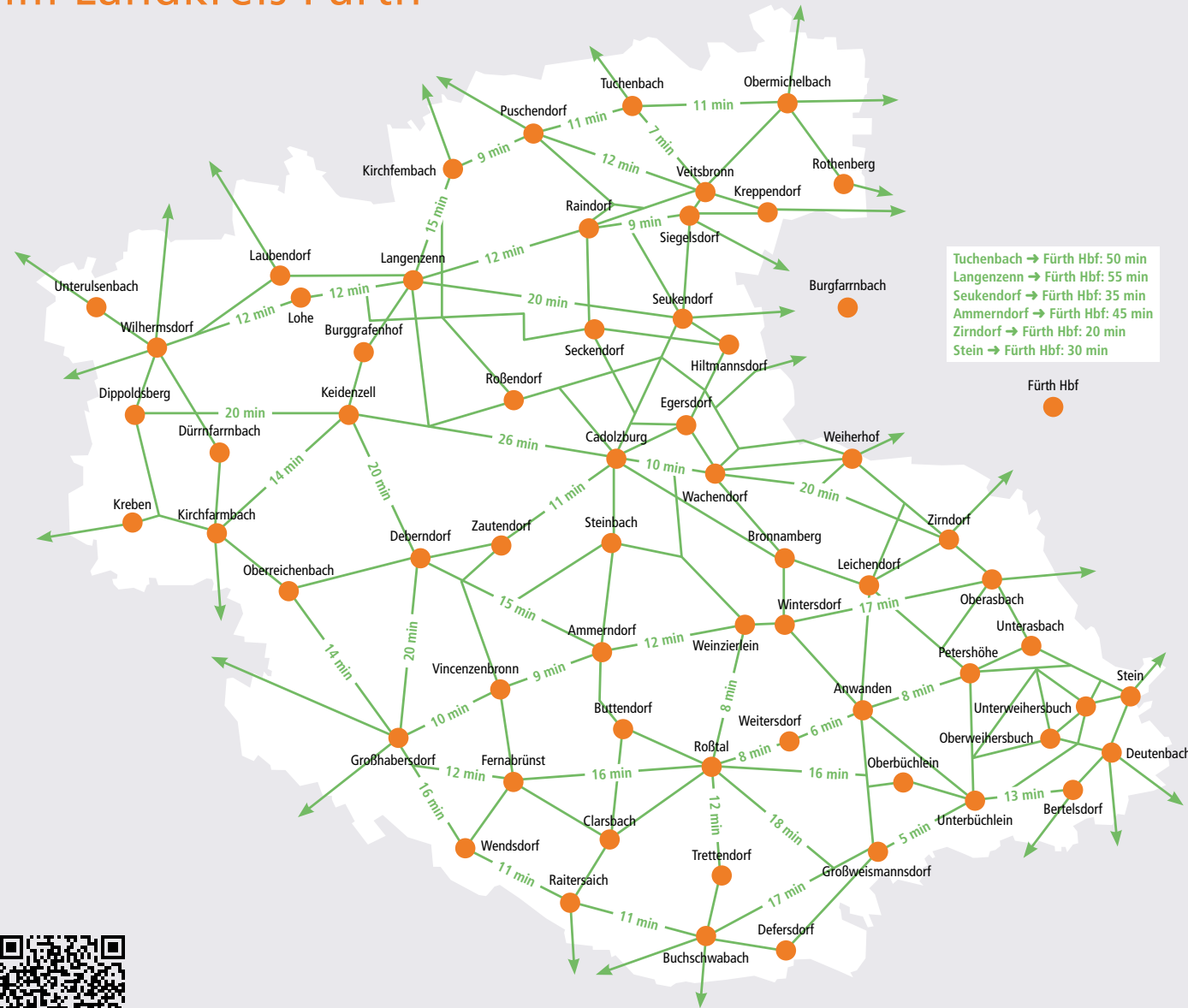
LADESTATIONEN IM LANDKREIS FÜRTH

Cadolzburg	Historisches Museum Cadolzburg	Pisendelpl. 1	Ladestation
Cadolzburg	Burg Cadolzburg	Burghof	Ladestation
Großhabersdorf	Parkplatz hinter Gasthaus Zum Roten Ross	Hadewartstr. 2	Ladestation
Oberasbach	Gaststätte Schwarzes Kreuz	Albrecht-Dürer-Str. 106	Steckdose im Außenbereich
Oberasbach	Sportheim TSV Altenberg	Jahnstr. 12	Steckdose im Außenbereich
Roßtal	Zweirad Klose	Schulstr. 16	Aufladen im Geschäft
Stein	Fahrrad Mlady	Hauptstr. 46	Aufladen im Geschäft
Stein	Brunnenplatz Scherbershof	Hauptstr. 12, Ostseite	Ladestation
Stein	Palm Beach	Albertus-Magnus-Str.	Ladestation
Stein	Haltestelle Unterweihersbuch	Unterweihersbucher Str.	Ladestation
Wilhermsdorf	Bahnhof Wilhermsdorf	Gartenstraße	Ladestation
Zirndorf	Städtisches Museum Zirndorf	Spitalstr. 2	Aufladen an der Rezeption
Zirndorf	Touristinfo Zirndorf	Marktpl. 1	Aufladen an der Rezeption

RADLÄDEN IM LANDKREIS FÜRTH

Cadolzburg	Fahrzeug Grünbaum	Ammerndorfer Str. 1	
Langenzenn	Boxenstop Fahrräder	Würzburger Str. 15	Wartung & Pannenhilfe; Schlauchautomat
Oberasbach	Zweirad Mlady	Rothenburger Str. 42	
Roßtal	Zweirad Klose	Schulstr. 16	Wartung & Pannenhilfe; Aufpumpstation (24/7)
Roßtal	Bike Boutique	Furtenbachweg 13	
Stein	Fahrrad Mlady	Hauptstr. 46	Wartung & Pannenhilfe
Stein	Ganghelden	Gerasmühler Str. 1	Schlauchautomat
Stein	Klimmeck Zweiräder	Loch 30	Wartung & Pannenhilfe
Veitsbronn	Veitsbike	Schillerstr. 11	Individualisierung von Rädern
Zirndorf	Bikedevilz – Pippel und Stenz	Rudolf-Diesel-Str. 3	

Radverkehrsnetz im Landkreis Fürth



Viele nützliche Infos für Radlerinnen und Radler gibt es auf der Erlebnis-Homepage: www.erlebnis-landkreis-fuerth.de ▶ Aktiv ▶ Radeln

Hinweis: die angegebenen Zeiten sind ungefähre Angaben, die je nach Fahrweise und Streckenwahl variieren können.



TIPP

Der Radroutenplaner „Bayernnetz für Radler“ des Bayerischen Staatsministeriums für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie ist dazu für das Alltagsradeln eine praktische Tool bei der Streckenplanung.

Sie finden diesen unter: www.radlland-bayern.de. Start und Ziel eingegeben, berechnet Ihnen der Routenplaner verschiedene Streckenoptionen. Ob Sie nun das Radwegenetz, den kürzesten Weg oder die Strecke auf Asphalt wählen, Sie erhalten direkt Informationen wie Länge, Fahrzeit oder Höhenprofil – ideal für's Radeln im Alltag.