



Medienmitteilung vom 10. April 2013

# Tipps für die neue Velosaison

**(SFZ) Frühling, Velozeit! Auf und mit dem Bike lassen sich Spass, Abenteuerlust, Geselligkeit und Fitness ideal erfahren. Die Fachstelle für Zweiradfragen präsentiert Tipps, wie es sich genussvoll durch die Bikesaison strampeln lässt...**

## **Gut gepflegt ist halb gefahren...**

Ein periodischer Check aller funktionswichtiger und sicherheitsrelevanter Teile bringt mehr Sicherheit, Fahrkomfort und mehr Fahrspass. Folgendes kann man selbst checken:

- Zustand von Bremskabeln und Hebeln
- Belagsdicke der Bremsklötze, Reifendruck
- Kettenschmierung
- Leichtgängigkeit der Schaltung und sauberes Einrasten der Gänge
- Beleuchtungsanlage

Die entsprechenden Servicearbeiten und Reparaturen wie zum Beispiel Gabel prüfen/einstellen, Schaltung justieren, Lenkkopflager prüfen/ersetzen etc. lässt man am besten vom Fachhändler durchführen.

## **Fitness steigert sich von selbst...**

Die Devise beim Touren mit dem Velo heisst: sich Zeit lassen und den eigenen Möglichkeiten entsprechend fahren. Fahrziel und Fahrzeit sind nur sekundär, das Unterwegssein und ein intensives Fahrerlebnis sind die bestimmenden Faktoren. Wer regelmässig aufs Velo steigt, steigert seine Leistungsfähigkeit automatisch, fühlt sich besser und ist fit für den Alltag.

Wichtig: nur mit optimaler Sitzposition und ergonomisch perfektem Sattel fährt man über längere Distanzen entspannt und bequem. Die optimale Sattel- und Lenkerhöhe vom Fachhändler einstellen lassen.

## **Nützliches Zubehör**

Kartenhalter, Getränke-Bidons und Sattel-, Lenker- oder Rahmentaschen sind wertvolle Touren-Hilfen. Besonders empfehlenswert ist die Anschaffung einer echten Biker-Sonnenbrille. Diese aerodynamisch geformten, auf die leicht nach vorne geneigte Kopfhaltung des Fahrers abgestimmten Brillen, dienen nicht nur als optimaler Blendschutz, sondern halten Fahrtwind und Schmutzpartikel besser als normale Sonnenbrillen von den Augen fern.

**www-Tipps**

Zum Thema Velo und Velofahren gibt es im Web viele Informationsmöglichkeiten, Beispiele:

- [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) Unter der Rubrik „Bahnhof & Services – Velo und Auto“ findet man alle Infos in Bezug auf Veloversand, Veloselbstverlad, Velomiete, Velofahrplan, Billetbestellung
- [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch) Infos über Velorouten, Routenführer-Broschüren, Partnerbetriebe, Übernachtungsmöglichkeiten etc.

***Schweizerische Fachstelle für Zweiradfragen***

---

*2'326 Zeichen, Abdruck honorarfrei*