

Pressemitteilung

Aufs Rad gegen den Winterblues

Radfahren im Winter? Sicher – mit geräumten Radwegen



Foto © adfc

20. November 2025

Radfahren macht Spaß, hält fit und vertreibt den Winterblues. Mit diesen zehn Tipps vom ADFC LD-SÜW kommen Radfahrende im Kreis SÜW und der Stadt Landau sicher und gut gelaunt durch die frostigen Monate. Gleichzeitig fordert der ADFC das Land, den Kreis und Landau auf, ihre Räumpflicht auf Radwegen konsequent wahrzunehmen. Schnee, Eis und Laub sind für Radfahrerinnen und Radfahrer ein hohes und unnötiges Unfallrisiko.

ADFC LD-SÜW-Vorsitzender Michael Schindler sagt: „Radfahren macht Spaß, stärkt das Immunsystem und hilft gegen den Winterblues, gerade in der grauen Jahreszeit. Doch Kälte, vereiste Radwege oder Schneefall sind besondere Herausforderungen, auf die man sich aber gut vorbereiten kann – so geht Winterradeln.“

Mit diesen zehn ADFC-Tipps ist jeder und jede gewappnet, auch im Winter sicher und mit Freude unterwegs zu sein.

1. Langsam und **vorausschauend** fahren – so hat man mehr Zeit, zu reagieren. Es hilft, Gefahren zu erkennen und Stürze zu vermeiden.
2. Plötzliche Lenkbewegungen vermeiden, besonders bei Glätte und Eis.
3. Frühzeitig und vorsichtig abbremsen, vor allem mit der Hinterradbremse, denn das Blockieren des Vorderrades führt schnell zu Stürzen.
4. Auf Glatteis möglichst ohne Bremsen ausrollen. Vor der Kurve und nicht in der Kurve abbremsen. Nicht abrupt bremsen, sondern mit Gefühl oder mit der Stotterbremstechnik.
5. Mehr **Abstand** zu anderen Verkehrsteilnehmern einhalten.
6. Etwas Luft aus dem Reifen lassen, das erhöht die Auflagefläche. Sattel bei Bedarf tiefer stellen, so ist man schneller mit den Füßen am Boden.

Pressemitteilung



7. Helles, gutes Licht ist Pflicht. Licht schon bei Dämmerung einschalten. Lichtkegel auf den Boden und nicht zu hoch ausrichten, sonst besteht Blendgefahr. Helle Kleidung und Reflektorbänder erhöhen die **Sichtbarkeit**.
8. Wenn benutzungspflichtige Radwege nicht geräumt und damit unbefahrbar sind, darf man auf die Fahrbahn ausweichen.
9. Im Zwiebelprinzip ankleiden: Mehrere Schichten können je nach Temperatur und Belastung an- oder ausgezogen werden. Die Außenschicht sollte wind- und wasserabweisend sein. Warme Handschuhe, warme Socken, Kopf- und Gesichtsschutz sind ein Muss.
10. Nicht geräumte Radwege der zuständigen Verwaltung per E-Mail, Telefon oder Online- Portal melden – für verkehrswichtige Radwege besteht Räumpflicht. Winterdienst besonders wichtig für Radwege!

Beispiele für Online-Mängelmelder:

Für die Verbandsgemeinde Annweiler: [AEM-Anregungs- und Ereignismanagement](#)

<https://www.vg-annweiler.de/buergerservice/maengelmelder-aem/>

Für die Stadt Landau: [Mitreden in Landau](#)

<https://mitredeninld.de>

ADFC-Sprecherin Ute Sautter sagt: „Winterliches Radfahren kann Freude machen – wenn Radwege geräumt sind. Die Räumpflicht gilt für Radwege an verkehrswichtigen und gefährlichen Stellen. Wir erleben immer wieder, dass Radwege vereist, zugeschneit oder durch Matsch und Laub rutschig sind. Das ist für Radfahrerinnen und Radfahrer besonders gefährlich. Jeder Sturz kann zu schlimmen, sogar lebensgefährlichen Verletzungen führen. Hier sind die Kommunen im Landkreis Südliche Weinstraße und Landau in der Pflicht. Radwege müssen prioritär geräumt werden. Wir fordern die Kommunen und auch den Landesbetrieb Mobilität (LBM) auf, Radfahrende im Winterdienst aktiv mitzudenken und entsprechend einzuplanen.“

Hinweise an Redaktionen: Weitere Tipps zum Radfahren im Winter gibt es im Winterdossier auf adfc.de. Diese Pressemitteilung sowie weitere Materialien finden Sie in unserem Pressebereich.

Über den Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (**adfc**) ist mit mehr als 240.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der **adfc** auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.

Pressemitteilung

Der **adfc**-Kreisverband Landau-SÜW setzt sich insbesondere für die Nah-Verkehrs-Infrastruktur im ländlichen Raum und den Ausbau des touristischen Radwegenetzes ein. Die Finanzbehörde erkennt den Verband wegen seines Beitrags zur *Unfallverhütung* als gemeinnützig an.

Presse-Kontakt

Michael Schindler

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (**adfc**)
Kreisverband Landau-SÜW
im Bündnis für Verkehrswende Südpfalz
0049 159-066 456 48
E-Mail: kv.landau@adfc-rlp.de
Internet: <https://landau.adfc.de/>