

## Pressemitteilung

### Aufs Rad gegen den Winterblues

### Radfahren im Winter? Sicher – mit geräumten Radwegen

16. Dezember 2025

Nr. 14/2025

**Radfahren macht Spaß, hält fit und vertreibt den Winterblues. Mit diesen zehn Tipps vom ADFC Mainz-Bingen e. V. kommen Radfahrende in Mainz und Umgebung sicher und gut gelaunt durch die frostigen Monate. Gleichzeitig fordert der ADFC die Stadt Mainz und auch die weiteren Kommunen auf, ihre Räumspflicht auf Radwegen konsequent wahrzunehmen. Schnee, Eis und Laub sind für Radfahrerinnen und Radfahrer ein hohes und unnötiges Unfallrisiko.**

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 abbremsten**, 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 abbremsten. 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.
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 die Stadt Mainz wäre dies [fahrRad@stadt.mainz.de](mailto:fahrRad@stadt.mainz.de) oder wenden Sie sich an die Kommune, zu der der Radweg gehört.

### **Winterdienst besonders wichtig für Radwege!**

Amelie Döres, Pressesprecherin und stellv. Vorsitzende des ADFC Mainz-Bingen e. V.: „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, zugeschnitten oder durch Matsch und Laub rutschig sind. Das ist für Radfahrerinnen und Radfahrer besonders gefährlich. Hier ist besonders zu berücksichtigen, dass Kinder, Jugendliche, aber auch ältere Menschen, stärker gefährdet sind zu verunglücken.

Jeder Sturz kann zu schlimmen, sogar lebensgefährlichen Verletzungen führen. Hier sind die Kommunen in der Pflicht. Radwege müssen prioritär geräumt werden. **Wir fordern die Kommunen 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](#). Weitere Materialien finden Sie im Pressebereich auf der Internet-Seite des ADFC Bund.

### **Über den ADFC**

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit über 240.000 Mitgliedern die größte Interessensvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Der Kreisverband Mainz-Bingen konnte in den letzten Jahren seine Mitgliederzahl auf 1.680 fast verdoppeln und wurde im Sept. 2025 als eingetragener Verein 25 Jahre alt.

Pressesprecherin für den ADFC KV Mainz-Bingen e.V.

stellv. Vorsitzende:

Amelie Döres

Mobil: 0170 22 33 172

[amelie.doeres@adfc-mainz.de](mailto:amelie.doeres@adfc-mainz.de)

