

Carl Schmidt jun.

48 Nürnberg/S., Wenzelstraße 8

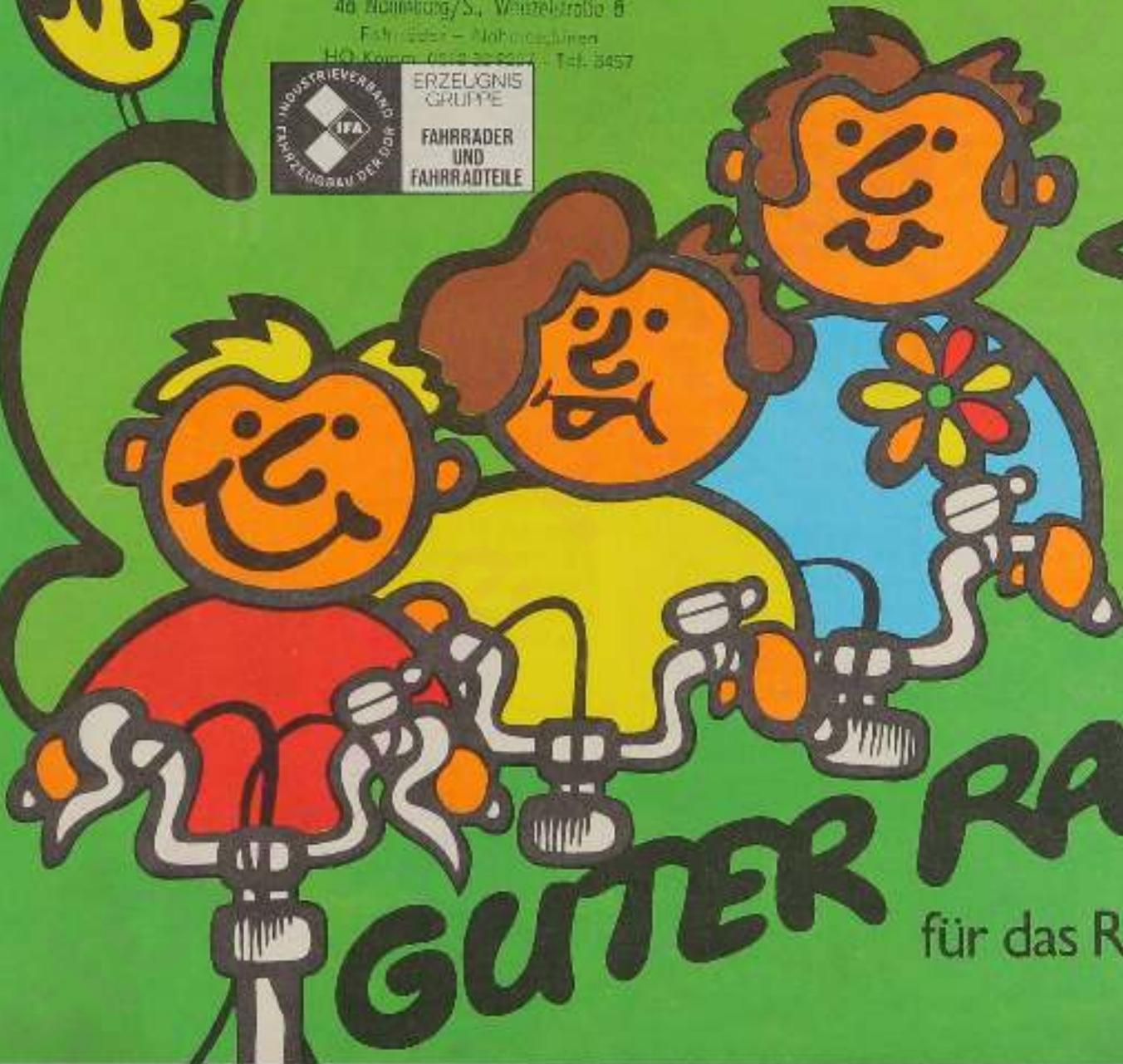
Fahrräder - Zubehör - Reparaturen

HQ. Köln, Gasse 22/227, Tel. 3457



ERZEUGNIS
GRUPPE

FAHRRÄDER
UND
FAHRRADTEILE



GUTER RAT
für das Rad

So geht es natürlich nicht: sich einfach draufsetzen und losfahren. Das Fahrrad ist ein Fahrzeug im öffentlichen Straßenverkehr, wenn es auch mit Muskelkraft betrieben wird. Es ist ein Gegenstand des fast täglichen Bedarfs, ein Sportgerät, ein Transportmittel – ein Gefährte, ein Freund. Und zum Freund nimmt man nicht irgendwen, Freunde sucht man sich aus.

Deshalb beginnt eine Freundschaft mit dem Rad damit, daß man aus dem Angebot das richtige Fahrrad auswählt.



Und einen guten Rat sollte man so wenig ausschlagen wie ein gutes Rad.

Radfahrer sind Verkehrsteilnehmer. Damit gilt die Straßenverkehrsordnung auch für sie. Rücksichtnahme im Straßenverkehr ist ebenso unerlässlich wie das Verhüten von Unfällen. Und wenn ein Fahrrad jederzeit verkehrs- und betriebssicher sein soll, muß man es kennen, pflegen und in Ordnung halten, damit es immer ein zuverlässiger Partner bleibt.

In dieser Broschüre steht viel Wissenswertes über das Fahrrad, gleichermaßen interessant und lehrreich für jung und alt, für Kinder wie für Erwachsene.



Bedenke, der Kopf lenkt die Hände

Wer die Straße benutzt, ist Teilnehmer am öffentlichen Straßenverkehr. Auch der Radfahrer. Er muß sich wie alle an die Verkehrsvorschriften halten. Das setzt voraus, daß er sie kennt.

**Jeder 8. Verkehrstote
ein Radfahrer –
das mahnt zur Vorsicht!**

Die StVO gilt für alle!

- Der Radfahrer ist gezwungen, sie sich selbst anzueignen, denn für ihn gibt es keine Fahrschule.
- Der Radfahrer muß stets aufmerksam sein, denn er ist mit seinem Zweirad besonders verletzungsgefährdet.

◀ Hier ein Überblick über die hauptsächlichsten Ursachen von Radfahrerunfällen:

10,8%

**Alkoholgenuß
(im Winterhalbjahr
15,5%)**

16,6%

**Nichteinhaltung
der Fahrspur**

31,0%

**Nichtbeachten
der Vorfahrt**



16,1%

**Kein oder falsches
Anzeigen der
Fahrtrichtungsänderung**





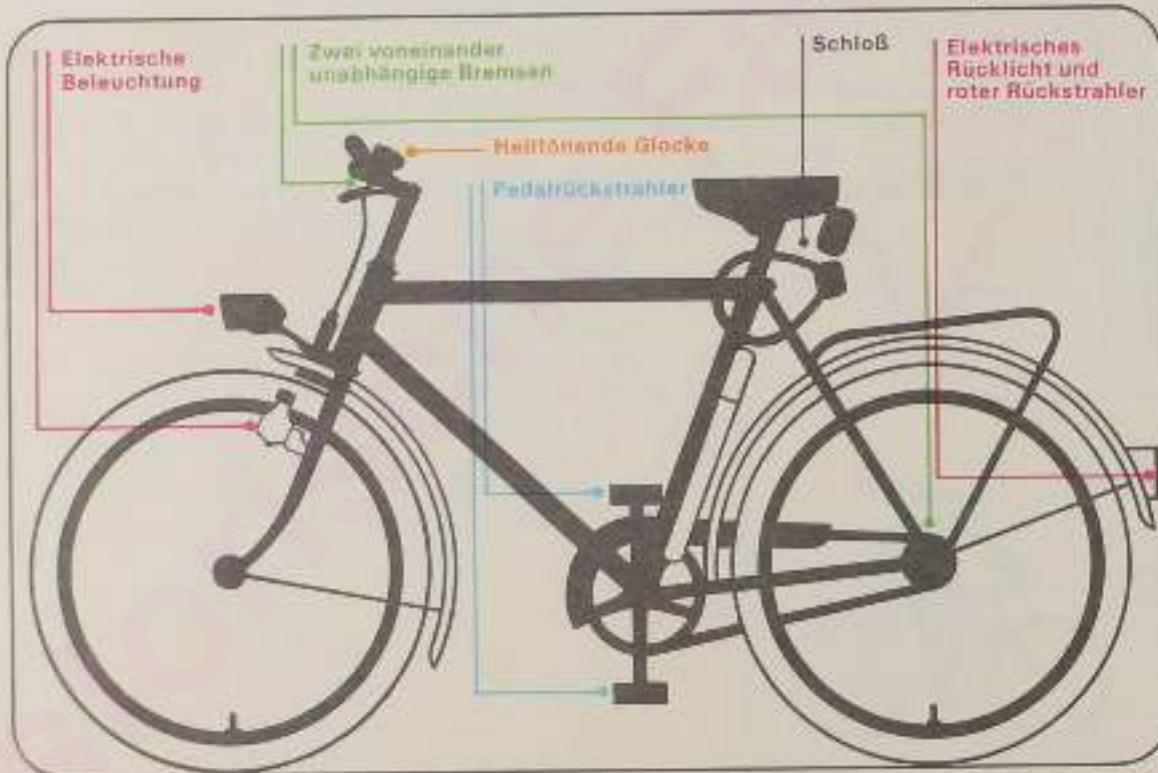
Ein schnittiger Lenker genügt nicht

Ein Rad, auf das Verlaß ist

Verlassen kann man sich auf ein Fahrrad, wenn es unbedingt verkehrs- und betriebssicher ist, also dann, wenn die Ausrüstung in Ordnung ist und funktioniert.

Trotzdem können sich mit der Zeit Mängel einstellen.

Deshalb:
Vor Antritt jeder Fahrt überprüfen, ob Sicherheit beim Benutzen gewährleistet ist.



Daran denken: Abgestellte Fahrräder müssen gesichert werden. Deshalb sollte man es nach Gebrauch in einem verschlossenen Raum unterstellen. In einem Gemeinschaftsraum ist das Fahrrad zusätzlich mit einem Schloß zu sichern.

Fahrradnummer merken!



Den Eltern ans Herz gelegt

Wenn Kinder mit zerbeultem Rad und aufgeschundenem Knie nach Hause kommen, nützt die beste Strafpredigt nicht mehr viel. Noch bevor so etwas passiert, sollten Eltern vorbeugen und ihr Kind auf den öffentlichen Straßenverkehr vorbereiten. Es ist nicht zu verantworten, daß etwa 25 Prozent aller Kinderunfälle mit Fahrrädern verursacht werden!

Vorbereiten – aber wie?

- Kinder sollen dort üben, wo sie nicht gefährdet sind: in Höfen, Gärten, auf Spielplätzen.
- Es gibt keine Fahrschule für sie. Deshalb müssen die Eltern überprüfen, ob ihre Kinder genügend Kenntnisse über das Verhalten im Straßenverkehr, über Verkehrszeichen und

Die ersten Balancen lehren die Eltern

besondere Verkehrssituationen besitzen. Sie müssen unbedingt auch wissen, wo sie nicht fahren dürfen.

- Kinder sollten – wenn möglich – im Verkehrsgarten üben.
- Durch gemeinsame Fahrten mit Erwachsenen erhalten sie Sicherheit.

Eltern sollen auch darauf bestehen, daß Kinder vor jeder selbständigen Benutzung des Rades die Erlaubnis einholen.

Eltern müssen wissen und verantworten, wann und wo ihr Kind mit dem Rad unterwegs ist.



Vorschriftszeichen

1. Halt – Vorfahrt gewähren
2. Fußgängerüberweg
3. Verkehrsverbot für alle Fahrzeuge
4. Einfahrt verboten
5. Fahrverbot für Radfahrer
6. Vorgeschriebene Mindestgeschwindigkeit
7. Gehweg
8. Haltverbot

Hinweiszeichen

9. Anfang der Autobahn



Täglich die gleiche Strecke - ein Kinderspiel?

Auf stark belebten Straßen und Kreuzungen werden Kinder meist überfordert. Sie sollten diese nach Möglichkeit meiden. Über die Hälfte der Kinderunfälle in Städten ereignet sich an Kreuzungen und Einmündungen.

Das Rad wird oft für tägliche Fahrten genutzt. Immer der gleiche Fahrtweg, das verführt zur Leichtfertigkeit. Aber gerade dann heißt es: Aufpassen und Vorsicht!

Deshalb:

- immer weit rechts fahren;
- Beleuchtung in Betrieb nehmen, wenn Personen oder Fahrzeuge bei Dämmerung oder Nebel in 300 m Entfernung nicht mehr deutlich wahrzunehmen sind (Vorschrift);
- auf saubere und funktionierende Rückstrahler achten;
- möglichst helle Kleidung tragen.

Richtiges Licht zur rechten Zeit

Vom frühen Herbst bis zum Frühjahr müssen die Straßen meist bei schlechter Sicht oder Dunkelheit befahren werden. Gute Kennzeichen erleichtern anderen das Erkennen des Radfahrers.



Radwege benutzen

Sind Radwege vorhanden, müssen sie benutzt werden. Sonst stets am rechten Fahrbahnrand fahren, damit Kraftfahrzeuge gut überholen können.

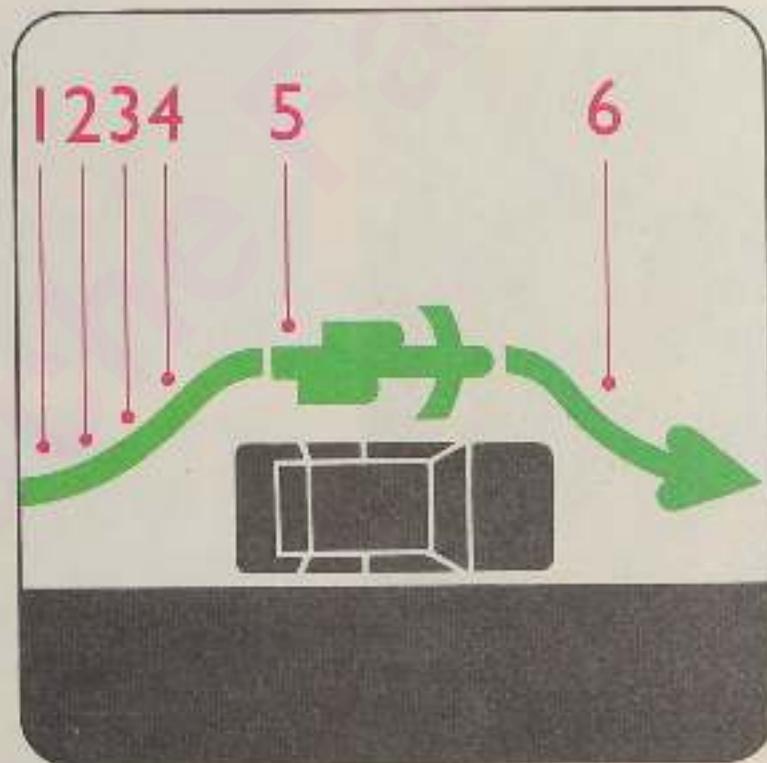


Überholen und Vorbeifahren

Radfahrer müssen oft an haltenden Kraftfahrzeugen vorbeifahren oder Langsame überholen.

Dabei ist zu beachten:

1. Nach hinten orientieren und Rücksicht nehmen.
2. Vor dem Vorbeifahren und Überholen ist ein deutliches Handzeichen zu geben.
3. Prüfen, ob der Gegenverkehr ein gefahrloses Überholen und Vorbeifahren gestattet.
4. Rechtzeitig nach links einordnen.



5. Seitenabstand halten – plötzlich kann eine Fahrzeughür geöffnet werden.
6. Nach dem Überholen unverzüglich Handzeichen geben und wieder rechts einordnen.

Stets hintereinander fahren

Zügiger Straßenverkehr verlangt, daß Radfahrer immer – auch auf Radwegen – einzeln hintereinander fahren. So ist der einzelne Radfahrer weniger Gefahren ausgesetzt.



Gepäck gehört nicht an den Lenker

Es beeinträchtigt nicht nur das Lenken, sondern beeinflusst auch das Gleichgewicht des Radfahrers. Ihn darf aber während des Fahrens nichts behindern.

Schulmappen sollen auf den Rücken genommen oder auf dem Gepäckträger befestigt werden. Ebenso Taschen und Beutel, wenn das Rad zum Einkauf benutzt wird.

Häufige Unsitten

Freihändig fahren ist gefährlich. Jeder Stein kann dabei zum Sturz führen, und damit gefährdet man auch andere. Deshalb ist es untersagt. Das gilt gleichfalls für das Entfernen der Füße von den Pedalen.

Auch das ständige Fahren neben Fahrzeugen oder gar das Anhängen an sie ist Ursache vieler Unfälle und deshalb verboten.





Vorfahrt - eine der wichtigsten Verkehrsregeln

Paragraph 13, Absatz 1.

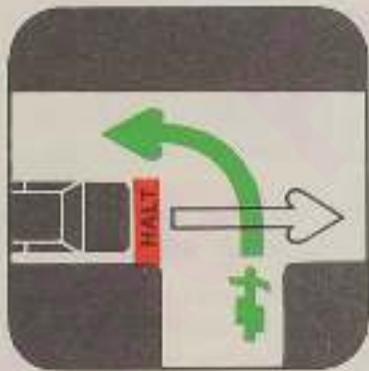
Es genügt nicht, die Vorfahrt zu gewähren, sondern man muß sich auch so verhalten, daß rechtzeitig erkannt wird, daß man seiner Wartepflicht nachkommt.

Vorfahrtverletzungen sind mit 31 Prozent die hauptsächlichsten Ursachen bei Radfahrerunfällen. Daher muß auch der Radfahrer gründliche Kenntnisse über die Vorfahrtregeln besitzen.



Paragraph 13, Absatz 2.

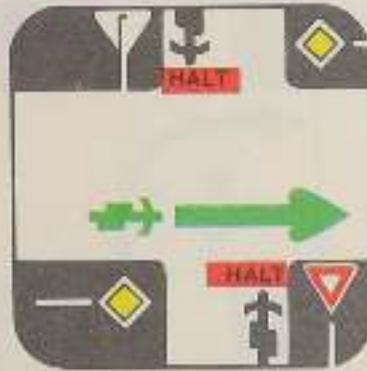
An Kreuzungen und Einmündungen von gleichrangigen Straßen ist dem die Vorfahrt zu gewähren, der von rechts kommt, unab-



hängig davon, ob die Fahr- richtung beibehalten wird oder nicht.

Paragraph 13, Absatz 4.

Feldwege und andere Wege sowie Ausfahrten aus Grundstücken und Parkplätzen gelten als Nebenstraßen.



Paragraph 13, Absatz 3.

Dem Benutzer der Haupt- straße ist vom Benutzer der Nebenstraße die Vorfahrt zu gewähren.



Paragraph 13, Absatz 6.

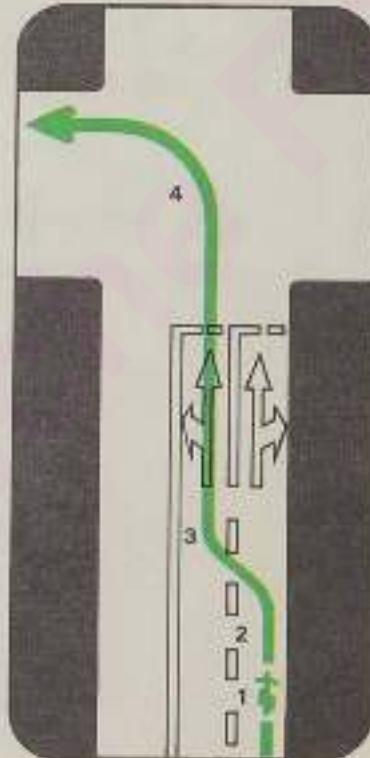
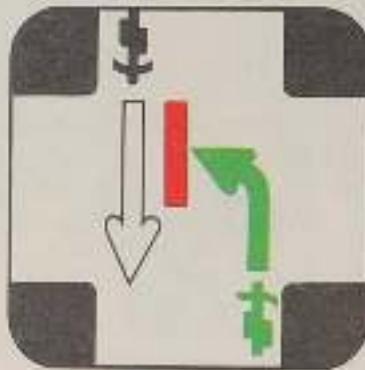
Straßenbahnen ist in jedem Fall die Vorfahrt zu gewähren.



Vorsicht beim Linksabbiegen

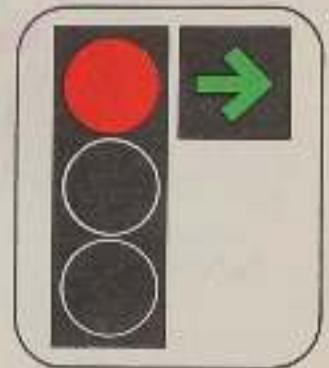
Es ist lebensgefährlich zu glauben, sofort nach links abbiegen zu dürfen, sobald man das Handzeichen gegeben hat. Vor allem auf Kreuzungen mit mehreren Fahrspuren sind dazu viele Handlungen notwendig:

- Nachfolgenden Verkehr beachten.
- Überholende Fahrzeuge sind vorbeizulassen.
- Durch Handzeichen die Änderung der Fahrtrichtung rechtzeitig und deutlich anzeigen, auch dann, wenn im Verlauf einer abbiegenden Hauptstraße abgebogen wird.
- Vor Erreichen der Sperrlinie muß die Fahrspur für Linksabbieger benutzt werden.
- In der Mitte der Kreuzung ist nochmals anzuhalten, wenn Gegenverkehr vorhanden ist, um diesen ungehindert vorbeifahren zu lassen.



Paragraph 13, Absatz 5.

Wer nach links abbiegen will, hat den auf derselben Straße entgegenkommenen Fahrzeugen die Vorfahrt zu gewähren.



- Auch Fußgänger, welche die Fahrbahn überqueren, in die eingebogen wird, dürfen vom Radfahrer nicht gefährdet werden.

Weil das kompliziert ist, deshalb unser Rat:

Möglichst große Kreuzungen meiden. Nebenstraßen benutzen. Ist das nicht möglich, dann vor großen Kreuzungen absteigen und das Rad schieben, sich also als Fußgänger bewegen.

Rechtsabbiegen bei „Rot“

Bei „Rot“ darf nur nach rechts abgebogen werden, wenn zusätzlich ein grüner Pfeil an der Ampel vorhanden ist. Stellt der Pfeil ein Lichtsignal dar, darf nur abgebogen werden, solange er leuchtet. Aber auch dann darf der Radfahrer den Fußgänger- und Fahrverkehr der freigegebenen Richtungen nicht gefährden oder behindern.

Die Dreiseitensperrung



Wenn der Verkehrsposten den rechten Arm nach vorn ausstreckt, handelt es sich um die Dreiseitensperrung:

ein zusätzliches „Halt“ auch für alle rechts vom Posten ankommenden Radfahrer.

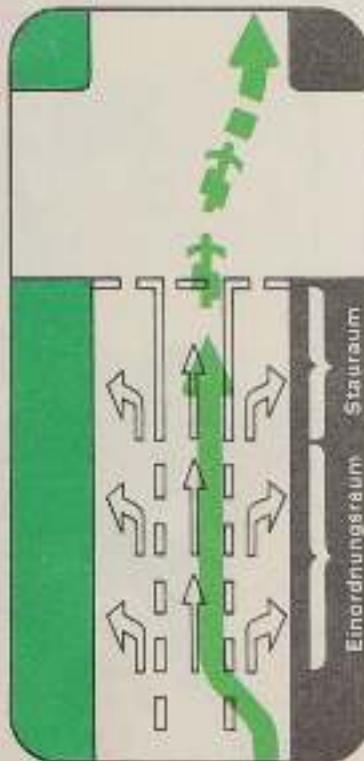
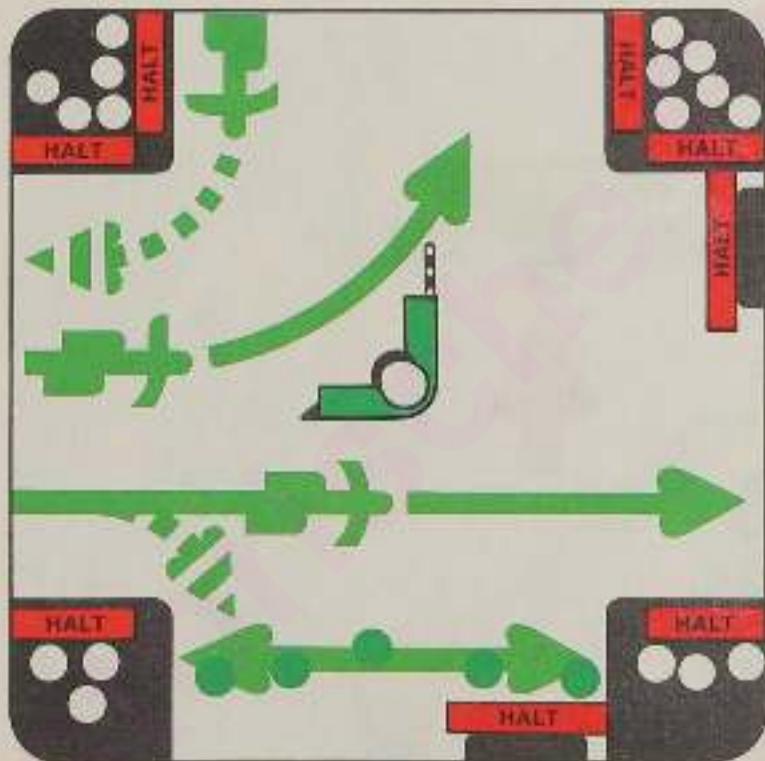


Vom Verhalten beim Einordnen

An Kreuzungen mit mehreren markierten Fahrspuren muß sich der Radfahrer rechtzeitig am Vorschriftszeichen „Einordnen“ orientieren.

- Ein Spurwechsel ist oft auch dann erforderlich, wenn die Fahrtrichtung (geradeaus) beibehalten wird.
- Auch dann gilt als **Reihenfolge**: Nachfolgenden Verkehr einschätzen – Handzeichen geben – noch vor der Sperrlinie die Fahrspur wechseln.

Ist die Kreuzung passiert, sofort wieder an den rechten Fahrbahnrand fahren.



Alkohol!!!

Auch für den Radfahrer ein Teufel

Alkohol hinterm Steuer – darüber braucht man kein Wort mehr zu verlieren.



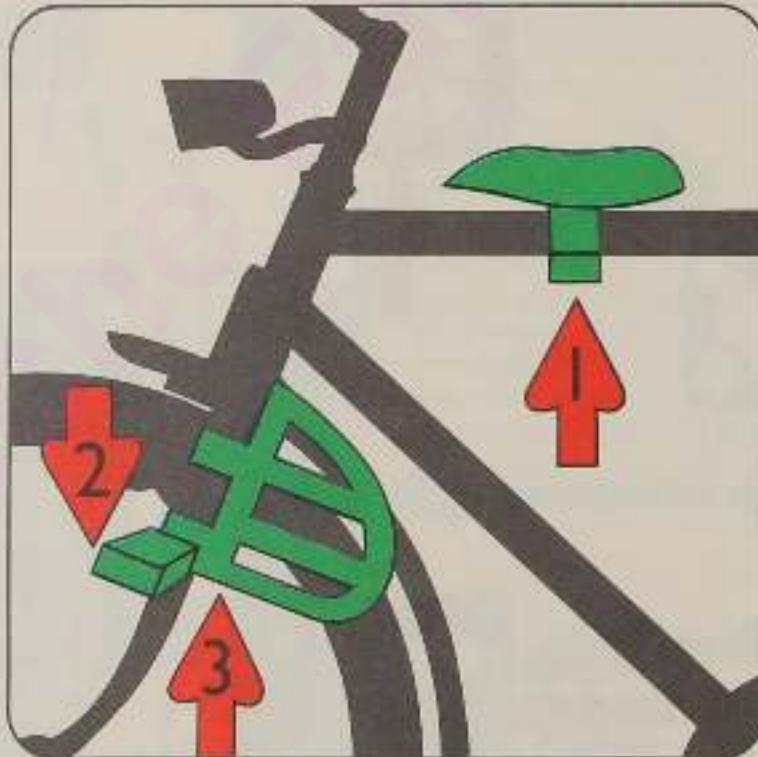
Aber auch vor jedem 10. Unfall mit dem Fahrrad wurde Alkohol getrunken.

§ 7 Absatz 2 der StVO besagt: „Fahrzeugführer dürfen bei Antritt und während der Fahrt nicht unter Einwirkung von Alkohol stehen.“ Radfahrer sind auch Fahrzeugführer.

Ich nehme dich mit aufs Rad – leichtsinnige Worte, denn: Mit dem Fahrrad dürfen nur Kinder im Alter bis zu sieben Jahren mitgenommen werden.

Dafür vorgeschrieben sind:

1. Ein fester Sitz.
2. Zwei Fußstützen.
3. Eine Schutzvorrichtung, damit die Füße nicht in die Speichen geraten.





Mit dem Fahrrad durch das Land

Gemeinsame Radtouren machen viel Freude. Urlaub und Freizeit werden durch Radwanderungen bereichert. Man lernt seine Heimat besser kennen und gewinnt bleibende Eindrücke. Größere Rad-

wanderungen können unvergeßliche Erlebnisse vermitteln. Aber solche Fahrten sollen natürlich unfallfrei verlaufen, und da ist einiges zu beachten:

- Das Fahrrad muß genau auf Verkehrs- und Betriebssicherheit überprüft werden. Was dazu gehört, haben wir bereits erwähnt.



Die gemeinsame Radwanderung

Darüber hinaus sollten sich auch die Reifen in gutem Zustand befinden, gleichmäßig in den Felgen liegen und richtig aufgepumpt sein.

- Um Pannen schnell zu beheben, ist es ratsam, einen Ersatzschlauch, Flickzeug, Luftpumpe und etwas Werkzeug bei sich zu haben.

- Man sollte sein Fahrrad nicht mit zuviel Gepäck belasten. Es ist ordentlich festzuschnallen bzw. auf dem Gepäckträger zu befestigen, keinesfalls aber an den Lenker zu hängen. Verboten!

- Von der Fahrtroute hängt ein großer Teil des Erfolges ab. Es bewährt sich, auf der Karte die günstigsten Wege auszuwählen. Will man eine Großstadt besuchen, stellt man am besten das Fahrrad ab, sichert es und benutzt die öffentlichen Verkehrsmittel.

Auch für Radwanderungen gilt:

- Vorhandene Radwege oder Seitenstreifen benutzen. Sind diese nicht vorhanden, ist weit rechts zu fahren, damit Motorisierte ungefährdet überholen können.

- Das Fahrttempo richtet sich nach dem Schwächsten in der Gruppe. Tagesetappen von etwa 50 km haben sich als zweckmäßig erwiesen.

- Bei Pannen oder Rasten muß die Fahrbahn sofort verlassen werden. Reparaturen lassen sich abseits vom Verkehr ruhiger und sicherer erledigen.

- Die Kleidung richtet sich nach der Witterung und den Anforderungen. Man sollte auch auf plötzlichen Regen eingestellt sein.

blitz



ERZEUGNIS
GRUPPE

FAHRADER
UND
FAHRRADTEILE

Kinderfahrrad 20"

Typ 401 Standard



Übersetzungsverhältnis 36 × 18,
Freilaufnabe mit Rücktrittbremse,
Kinderlenker

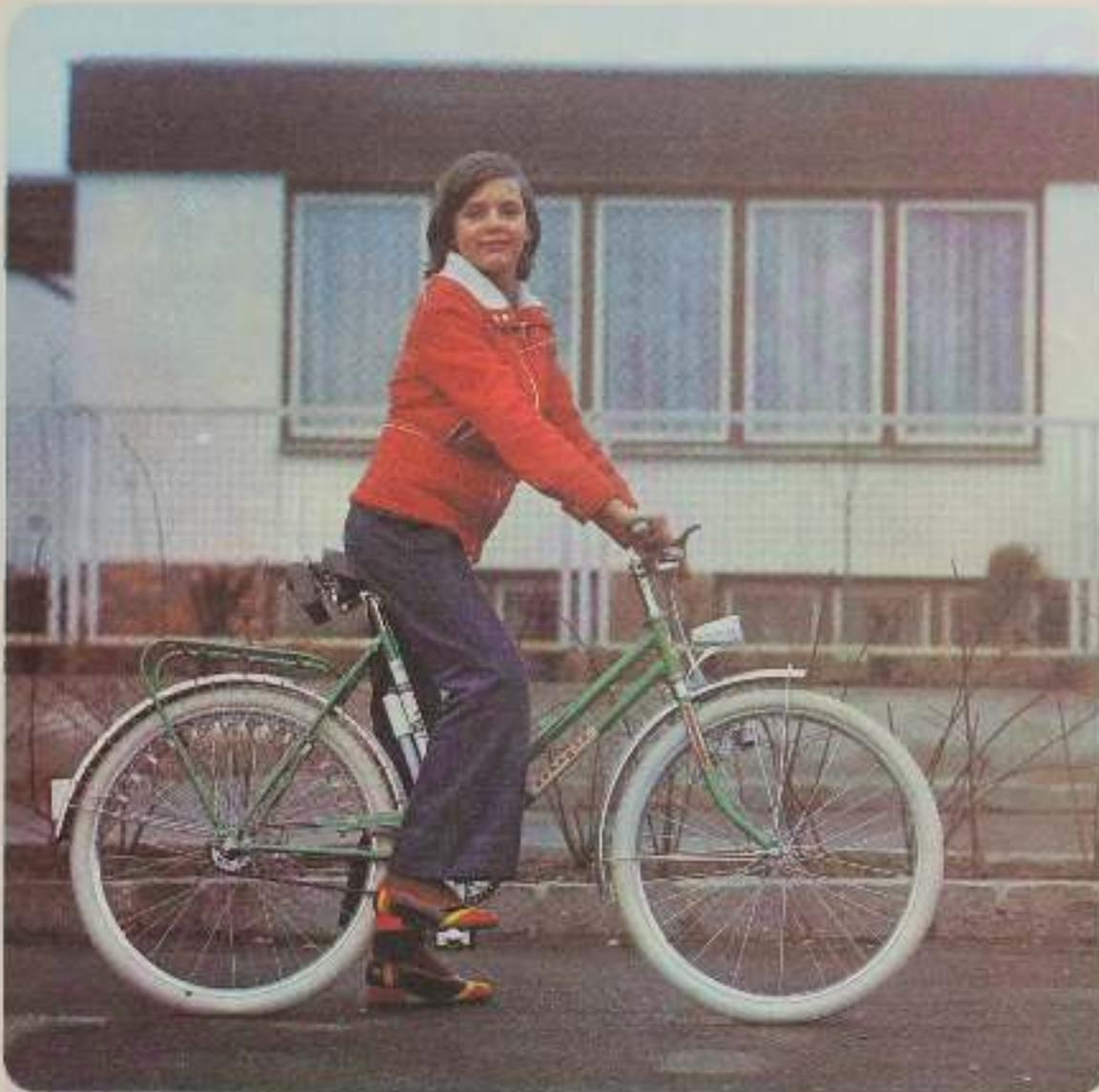
Typ 401/3 Luxus

Ausführung wie Typ 401,
jedoch mit Alublechen
und Alufelgen

MIFA



Jugendfahrrad 24" **Typ 305 Knaben** **Typ 355 Mädchen**



Rahmen hart gelötet,
Höhe 440 mm,
Keilgetriebe,
Leichtmetallfelgen
 $24 \times 1\frac{1}{4} \times 2''$,
Drahtbereifung
 $24 \times 1,75 \times 2''$,
Übersetzungs-
verhältnis 40:20,
Freilaufnabe mit
Rücktrittbremse,
Lenkerbügel 480 mm
breit, Klemmuffe,
Typ 355 mit Kleidernetz

TYP 305 L
Typ 355 L

Ausführung wie Typen
305/355, jedoch mit
Klappfahrrad-Lenker-
bügel

Diamant



ERZEUGNIS
GRUPPE

FAHRRADER
UND
FAHRRADTEILE

Tourenfahrrad 26"

Typ 102 Herren
Typ 157 Damen



Rahmen hart gelötet,
Höhe 560 mm,
Keilgetriebe,
Leichtmetallfelgen
 $26 \times 1\frac{1}{4} \times 2''$,
Drahtbereifung
 $26 \times 1,75 \times 2''$,
Übersetzungs-
verhältnis 46:18,
Stahlschutzbleche
lackiert,
Lichtmaschine 6V, 3W
am Hinterbau,
Freilaufnabe mit
Rücktrittbremse,
Lenker ohne Vorbau,
Typ 157 mit einem
gebogenen Rahmen-
rohr, Kleidernetz

Typ 105 Herren –
sportliche Ausführung

Typ 160 Damen –
sportliche Ausführung,
Ausführung wie die
Typen 102/157,
jedoch Leichtmetall-
schutzbleche mit
Überlaufstreben,
Leichtmetall-Flügel-
muttern, verchromten
Gepäckträger und
Kettenschutz, Vorder-
rad-Felgenbremse
mit Seilzug

MIFA



Tourenfahrrad 26"

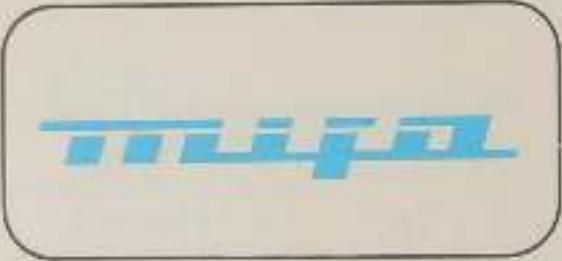


Typ 102 Herren –
sportliche Ausführung
Typ 157 Damen –
sportliche Ausführung

Rahmen hart gelötet,
Höhe 560 mm,
Keilgetriebe,
Leichtmetallfelgen
 $26 \times 1\frac{1}{4} \times 2''$,
Drahtbereifung
 $28 \times 1,75 \times 2''$,
Übersetzungs-
verhältnis 46:18,
Freilaufnabe mit
Rücktrittbremse,
Sportlenker
mit Klemmuffe,
Typ 157 mit einem
gebogenen Rahmen-
rohr, Kleidernetz

Typ 107 Herren
Typ 159 Damen

Ausführung wie
sportliche Touren-
fahrräder, jedoch
Glockengetriebe,
Stahlfelgen $26 \times 2''$,
Stahlschutzbleche
lackiert, Tourensattel



mifa



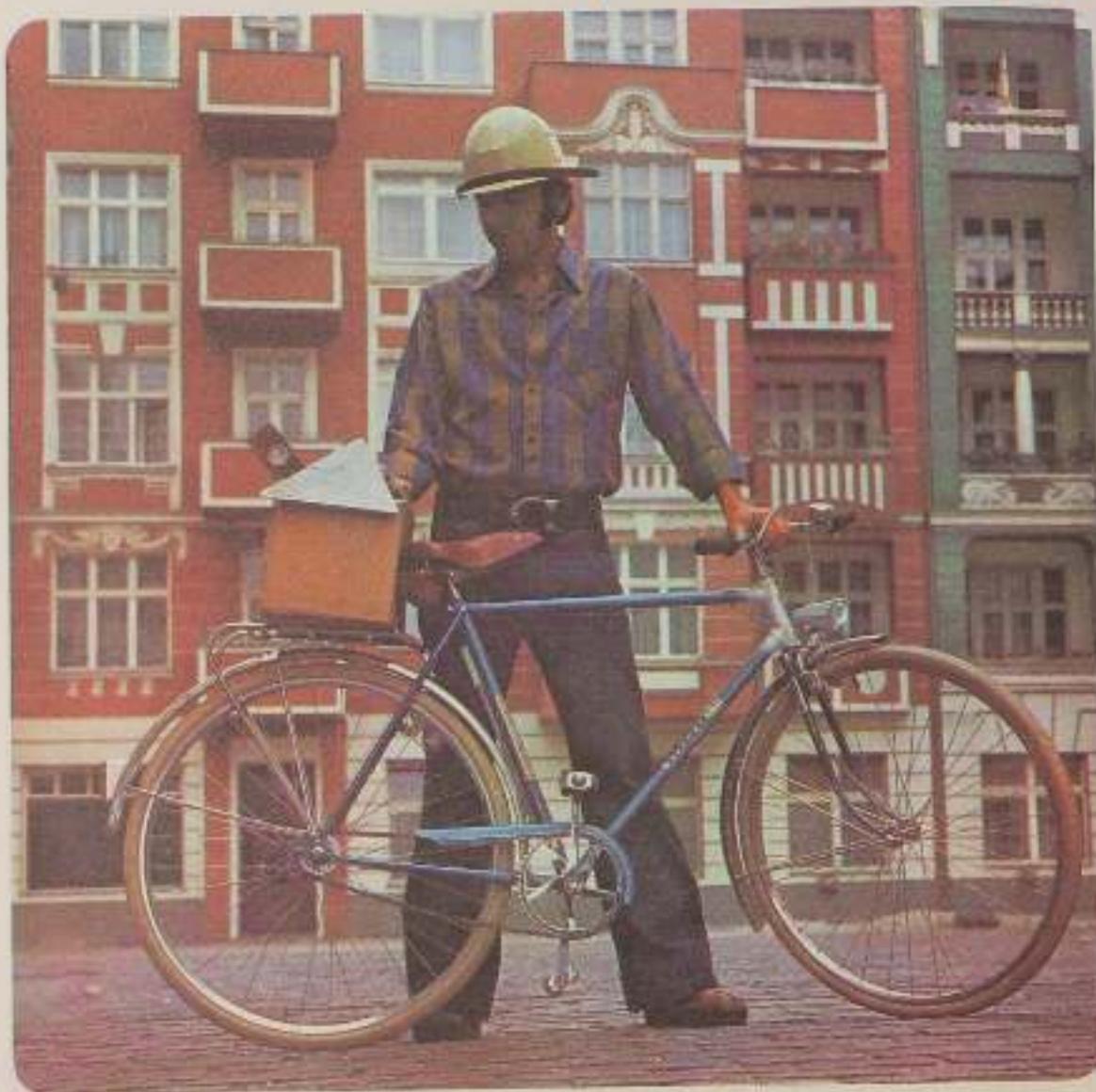
Sportfahrrad 28"

Typ 201 Herren
Typ 251 Damen

Rahmen hart gelötet,
Höhe 560 mm,
Keilgetriebe,
Leichtmetallfelgen
 $28 \times 1\frac{1}{4} \times 1\frac{3}{4}$ "
Drahtbereifung
 $28 \times 1\frac{3}{8} \times 1\frac{5}{8}$ "
Übersetzungs-
verhältnis 48 : 20,
Freilaufnabe mit
Rücktrittbremse,
Vorderradfelgen-
bremse mit Seilzug,
Typ 201 Lenker mit
Vorbau,
Typ 251 Lenker mit
Klemmuffe und mit
Kleidernetz

Typ 202 Herren
Typ 252 Damen

Ausführung wie die
Typen 201/251,
jedoch mit starrer
Hinterradnabe
und Freilaufzahnkranz,
Hinterradfelgenbremse



Ein paar Tips sind immer von Nutzen

10 Tips zur Pflege und Wartung

1. Beim Aufpumpen ist darauf zu achten, daß der Reifen überall gleichmäßig in der Felge liegt. Die an der Bereifung angebrachte Kennlinie muß gleichmäßig über den Rand der Felge vorstehen und erkennbar sein.
2. Bei zu niedrigem oder zu hohem Luftdruck sind Reifen und Schläuche gefährdet.
3. Die Höhe des Sattels ist so einzustellen, daß bei normalem Sitz die Ferse des gestreckten Beines das tiefgetretene Pedal gerade noch berührt.
4. Vor Antritt der Fahrt überprüfen, ob der Lenker fest sitzt. Die Lenkerspindel (Sechskant am Lenkerkopf) ist fest anzuziehen. Das Lenkerschaftrohr muß mindestens 60 mm innerhalb des Gabelschaftrohres stehen (gemessen von der Oberkante der Überwurfmutter).
5. Nach der ersten Fahrt sind sämtliche Schrauben und Muttern nachzuziehen.
6. Speichen und Nippel geben anfangs etwas nach. Deshalb sind die Laufräder nach 200 Fahrkilometern vom Fachmann nachzuspannen.
7. Tretlagergetriebe, Kette, Naben und Pedalen müssen öfters mit säurefreiem Öl behandelt werden.
8. Naß gewordene blanke Teile mit einem weichen Lappen abtrocknen und mit Öl abreiben.



9. Das Fahrrad in trockenen Räumen abstellen.
10. Auch bei Nichtbenutzung leicht aufgepumpt lassen. Unaufgepumpte Reifen können ihren Sitz in der Felge verändern.



muja



ERZEUGNIS
GRUPPE

FAHRRÄDER
UND
FAHRRÄDTEILE

Klappfahrrad 20"



Typ 903

Schweißkonstruktion, Rahmenhöhe 400 mm, Keilgetriebe; Leichtmetallfelgen 20 x 1 1/4 x 2", Drahtbereifung 20 x 1,75 x 2", Übersetzungsverhältnis 48 : 16, Vorderrad-Seilzug-Reifenbremse, Lenkerbügel mit Klemmuffe, Klemmung mit Sterngriffspindel und Schrägkeil, Scharnier zum Klappen des Fahrrades im Vorderrahmen, Exzenter-Schnellspanneinrichtung für Scharnier und Sattelstütze, Sattelstütze extra lang, Verstellbereich: 300 mm, Gewicht 15 kg, Belastungsgrenze 100 kg; Größe, geklappt: ca. 79 x 75 x 25 cm,

Typ 903/1

Ausführung wie Typ 903, jedoch mit Glockengetriebe, Übersetzungsverhältnis 46 : 16.

Bedienungsanleitung



3 Verstellmöglichkeiten stufenlos

Lenker:

Schnellspannung mit Sterngriffspindel und Schrägkeil. Spindel nach rechts drehen (Abb. 1) und fest anziehen, damit kein Verrutschen und Verdrehen des Lenkers möglich ist. Verstellbereich vertikal 180 mm. Schrägkeil muß vollkommen im Gabelschaft sitzen.

Rahmen:

Schnellspannung (Kastenscharnier)

Sattel:

Schnellspannung. Verstellbereich der Sattelstütze 300 mm. Bei richtiger Spannung muß sich der Hebel in Stellung der Abb. 2 und 3 befinden. Die Spannkraft kann durch Verstellen der Stellmutter reguliert werden. Vor Antritt der Fahrt alle Spannvorrichtungen prüfen!

Pflege und Wartung

wie bei anderen Modellen auch. Darüber hinaus ist zu beachten: Die Gleitflächen des Spannexzeters, das Gewinde der Klammerspindel sowie den Bolzen am Klappscharnier bei häufigem Gebrauch einfetten.

mifa



ERZEUGNISGRUPPE

FAHRRÄDER
UND
FAHRRADTEILE

Klappfahrrad 20"



Typ 904

Schweißkonstruktion, Rahmenhöhe 400 mm, Keilgetriebe, Kurbellänge 170 mm Leichtmetallfelgen 20 × 1 1/4 × 2", Drahtbereifung 20 × 1,75 × 2", Übersetzungsverhältnis 48 : 16, Vorderrad-Seilzugfelgenbremse, hochgezogener Lenkerbügel mit Vorbau Klemmung mit Sterngriffspindel und Schrägkeil, Scharnier zum Klappen des Fahrrades im Vorderrahmen, Exzenter-Schnellspanneinrichtung für Scharnier und Sattelstütze, Sattelstütze extra lang, Stabstahl-Gepäckträger, Gepäckträger, verchromt, über dem Hinterrad und dem Vorderrad, Nirostapedale, Ketten-schutz, verchromt, Gewicht 15,5 kg, Belastungsgrenze 100 kg, Größe, geklappt: 79 × 75 × 25 cm.



Fahre dich gesund ins Grüne

Radfahren soll gesund sein – was sagt der Arzt dazu?

Überlegt, regelmäßig und vernünftig betrieben ist das Radfahren aus medizinischer Sicht besonders empfehlenswert.

Fahrrad wird für sie zu einem wichtigen Übungsmittel.



Der Arzt meint dazu: In bestimmtem Ausmaß und mit regelmäßiger Dauer ist das Radfahren ein geeignetes Übungsmittel zur Erhöhung der Ausdauer und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Damit spielt es bei der Vorbeugung von Erkrankungen auf diesem Gebiet eine große Rolle. Es gibt Menschen, denen aufgrund ihrer körperlichen Konstitution abzuraten ist von Ausdauerlaufübungen, wie z. B. bei Erkrankungen der Wirbelsäule, Hüftgelenke und Kniegelenke. Ihnen ist das Radfahren besonders zu empfehlen, es entlastet die erkrankten Körperpartien, und das

Wie sollte man üben?

Die körperliche Belastung hängt ab von Umfang, Intensität und Häufigkeit des Radfahrens.

1. Die optimale Trainingshäufigkeit liegt bei 2- bis 3mal pro Woche, und die Belastungsdauer sollte etwa 60 Minuten betragen.
2. Möglichst außerhalb des Straßenverkehrs, also z. B. auf Waldwegen fahren, das gibt auch der Lebensfreude mehr Schwung.

gleichen Tätigkeiten usw.).

- Die Fähigkeit, Funktionen und Energiereserven des Organismus zu mobilisieren, nimmt zu.
- Die allgemeinen Anpassungsmechanismen und die Erhöhung der Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Einwirkungen aus dem äußeren wie dem inneren Milieu werden vervollkommenet.

Was läßt sich durch richtiges Üben erreichen?

- Die Energiereserven und funktionellen Potenzen des Körpers vergrößern sich.
- Die Funktionen des Organismus arbeiten nutzbringender (das zeigt sich u.a. in der Abnahme des Pulses, in geringerem Energieverbrauch des Herz-Kreislauf-Systems bei

Richtig eingesetzt kann das Fahrrad, da es Personen fast jeden Alters benutzen können, zu einer Quelle der Freude werden und überdies etwas für die Gesundheit beitragen bzw. für die Steigerung der Gesundheit beitragen.

Herausgeber:
VEB MIFA-Werk Sangerhausen
Leitbetrieb der Erzeugnisgruppe
Fahrräder und Fahrradteile

Redaktion:
MIFA in Zusammenarbeit mit
dem Ministerium des Innern,
Hauptabteilung Verkehrssport
und der Staatlichen
Versicherung der DDR.



VEB MIFA-Werk Sangerhausen
Betrieb des IFA-Kombinates
Zweiradfahrzeuge
DDR-47 Sangerhausen
Kyselhäuser Straße 23
Telefon: 470
Telex: 048724

VEB Metallwaren „Blitz“ Dessau
DDR-45 Dessau
Junkersstraße 11
Telefon: 21 58/21 59
Telex: 47827

DEWAG DRESDEN
Fachkollektiv Fahrzeugbau
Regie: R. Zochmeister
Gestaltung/Grafik: G. Eckart
Form: V. Saab
I. Herbst
Text: B. Thiem
Dr. Wleczorek
Dr. Hininger

Druck:
Ostsee-Druck Bräunck fern
K 190/79 - II-15-17 - 110,0



VEB Elite-Diamant
Karl-Marx-Stadt
Kombinat VEB Wirkmaschinenbau
DDR - 9030 Karl-Marx-Stadt
Straße der Freundschaft 6
Telefon: 80 50
Telex: 07322



VEB Kombinat Fortschritt
Neustadt
DDR-8355 Neustadt/Sa.
Telefon: 70
Telex: 27411

Carl Schmidt jun.
48. November/S., Wenzelstraße 8
Fahrräder - Nähmaschinen
HO-Komm. 6812 22 5257 - Tel. 3437