



RadKULTUR
Baden-Württemberg

Aufsatteln mit dem

RadGeber

im Ostalbkreis



OSTALBKREIS



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR VERKEHR



Liebe Radfreundinnen und Radfreunde,

in Ihren Händen halten sie den RadGeber des Ostalbkreises. Diese Broschüre soll Ihnen einen umfassenden Überblick über alle Informationen zum Radverkehr in unserem schönen Landkreis geben. Welche Wege sind für den Radverkehr ausgeschildert?

Welche Möglichkeiten zum sicheren Abstellen finde ich in einer Kommune vor? Und welche Routen eignen sich insbesondere für längere Radtouren in der Freizeit?

Nachhaltige Mobilität und CO₂-Einsparungen haben einen unmittelbaren Effekt auf das Klima, die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Ostalbkreis möchte diese Entwicklung unterstützen und die Freude am Fahrradfahren ins öffentliche Bewusstsein rücken. Das Fahrrad lässt sich sehr einfach in den Alltag integrieren und ist gerade für kürzere Fahrten zum Arbeitsplatz oder der Schule, für den kleinen Einkauf zwischendurch und alle weiteren nahen Erledigungen das perfekte Verkehrsmittel der Wahl.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des RadGebers und dem Entdecken unseres Landkreises auf zwei Rädern!

Ihr


Dr. Joachim Bläse
Landrat Ostalbkreis

Inhaltsverzeichnis

„
Bei keiner anderen Erfindung ist das
Nützliche mit dem Angenehmen so
innig verbunden wie beim Fahrrad.

/ Adam Opel, Gründer der Firma Opel



Nützliches fürs Radfahren im Ostalbkreis	/ 6
Von A nach B im Ostalbkreis	/ 28
Fahrradmitnahme im ÖPNV	/ 30
Infos & Stationen RegioRadStuttgart	/ 32
Radfahren in der Freizeit	/ 35
Bett+Bike	/ 41
10 Gründe fürs Radfahren im Alltag	/ 42
Fahrradpflege leicht gemacht	/ 46

Nützliches fürs Radfahren

im Ostalbkreis

Legende:



RadService-Punkt



Bike + Ride



Fahrradabstellanlagen



Fahrradverleih



E-Bike-Ladestation



Öffentliche WCs



LastenradVerleih



Bike Shops



Schlauchautomaten



Rad-Notfallkoffer

Stadt Aalen



Fahrradparkhaus am Bahnhof mit einigen Fahrradboxen



siehe LastenradVerleih



Parkhaus Hochschule (am Kreisverkehr) | Rombacher Straße 120, 73430 Aalen

BayWa Bau & Garten | Gartenstraße 103, 73430 Aalen

Bohlschule | Friedrichstraße 50, 73430 Aalen

KUBAA Kulturbahnhof (an der Düsseldorfer Straße) | Georg-Elser-Platz 1, 73431 Aalen

Schloss Wasseralfingen | Schloßstraße 7, 73433 Aalen-Wasseralfingen

Gasthof Goldener Stern | Wilhelmstraße 38, 73433 Aalen-Wasseralfingen

Best Western Plus, Aalener Römerhotel | Bodenbachstraße 8/1, 73433 Aalen-Treppach





Gasthof Liederhalle | Dorfstraße 42, 73433 Aalen-Hofen

Landgasthof Läuterhäusle | Waldhäuser Straße 109,
73432 Aalen-Unterkochen



Mit dem Fahrrad im Alltag unterwegs sein ist einfach und flexibel. Eine Panne, etwa ein platter Reifen, kommt da eher ungelegen. Die kostenlosen Servicestationen beinhalten neben wichtigem Werkzeug auch eine Luftpumpe sowie einen Sechskantschlüssel. Radlerinnen und Radler haben so die Möglichkeit, schnell und eigenständig Reparaturen durchzuführen. Hier finden Sie die Stationen:

Station 1: Landratsamt

Station 2: Am Schloß 3 (ab 2023)

Station 3: Rombacher Straße 120

Station 4: Propsteistraße (ab 2023)

Station 5: Heidenheimer Straße – Unterkochen
(ab 2023)

Station 6: Rathaus Ostseite Stuttgarter Straße 28
(ab 2023)

Station 7: Schlossstraße 7

Station 8: Friedrichstraße 50 – Bohlschule

Station 9: Fahrradparkhaus Bahnhof 5

Station 10: Ebnater Hauptstraße (ab 2023)



Besucherbergwerk Tiefer Stollen | Erzhäusle 1,
73433 Aalen

Kino am Kocher im KUBAA | Georg-Elser-Platz,
73431 Aalen

Schloss Fachsenfeld | Am Schloß 2, 73434 Aalen

Tourist-Information Aalen | Reichsstädter Straße 1,
73430 Aalen

LiMu16/18 (Limesmuseum) | Sankt-Johann-Straße 3,
73430 Aalen, Tel.: 07361/5282870

Rathaus Aalen | Marktplatz 30, 73430 Aalen,
Tel.: 07361/52-0



Radsport Gaiser | Obere Bahnstraße 74, 73431 Aalen

Rad und Tat | Julius-Bausch-Straße 37, 73431 Aalen

Sportbörse | Ernst-Abbe-Straße 35, 73431 Aalen

Rundum, der Fahrradladen | Wilhelmstraße 30,
73433 Aalen-Wasseralfingen



Mehmet's Fahrrad Service | Am Mittelbach 2,
73433 Aalen-Oberalfingen

Rad und Sport Stütz | Dorfmühle 26, 73432 Aalen-
Unterkochen



Wie praktisch ein Lastenrad ist, davon kann sich in Aalen ab Herbst selbst ein Bild gemacht werden – egal ob zum Pendeln oder für den nächsten Großeinkauf. Gemeinsam mit der Initiative RadKULTUR bietet die Stadt Aalen einen kostenlosen Lastenradverleih an. Alle Informationen zum Verleih finden Sie unter:

www.aalen.de/lastenradverleih



Auf dem Fahrrad im Ostalbkreis unterwegs und plötzlich muss man ganz dringend? Kein Problem! Das rote Logo an Gastronomiebetrieben in Aalen, Schwäbisch Gmünd und Ellwangen verrät, wo Sie die nächste „Nette Toilette“ finden – kostenlos und praktisch, damit sie erleichtert weiterradeln können.

www.aalen-tourismus.de/wo-sind-nette-toiletten-54672.255.htm

Gemeinde Abtsgmünd



Pumptrack | Abtsgmünd



Giant Store Ostalb | Aalener Straße 30,
Abtsgmünd-Untergröningen



E-Bike-Service, Ferienhof Fam. Hofer |
Straßdorf 17, Abtsgmünd



Gemeinde Bartholomä



Landhotel Wental | Wental 1



Kurt Niederberger Fahrräder | Heubacher Straße 36

Gemeinde Böbingen an der Rems



50 Stellplätze am Bahnhof



Marktplatz am Rathaus | Römerstraße 2

REWE-Markt | Rosensteinstraße 20



- Park am alten Bahndamm, Veranstaltungsbereich
- Dorfplatz, Pavillon



Stadt Bopfingen



- 10 Stellplätze am Bahnhof
- weitere 10 Plätze am Bahnhalt Trochtelfingen



Rewe | Ipftreff 1



- Rathaus Bopfingen (zu den Öffnungszeiten)
 - Hintere Pfarrgasse
-

Gemeinde Durlangen



Fahrrad Service Zubehör Lorenz | Ludwig-Bölkow-Straße 19



Stadt Ellwangen (Jagst)



- Bahnhof / ZOB – Parkpalette
- Weitere Fahrradbügel an verschiedenen Standorten in der Innenstadt



Marktplatz Ellwangen | vor Gebäude Nr. 14



Marktplatz 14



Abgefahren Bikes and Sports | An der Mauer 10

Radsport Ilg OHG | Amtsgasse 12



„Nette Toilette“ in Ellwangen:

www.ellwangen-tourismus.de/gaeste/gaesteservice-kontakt/nette-toilette

Gemeinde Eschach



Fahrradladen Radtrike Eschach | Batschenhofer Straße 7

Gemeinde Essingen



Rewe | Aalener Straße 10

An dem Remsgärtle | Riedweg 54

Gemeinde Gschwend



Marktplatz Gschwend

Stadt Heubach



In der Stellung | Fritz-Spießhofer-Straße



Bikehouse Heubach | Gmünder Straße 3

Gemeinde Heuchlingen



Schulstraße am Sportplatz

Gemeinde Hüttlingen

 verschiedene Fahrradabstellplätze und ein überdachter Fahrradstellplatz am Bahnhof Goldshöfe

 An der Piftze

 Rotes Schulhaus

Gemeinde Jagstzell

 Am Wasserspielplatz „Jagst erleben“

Gemeinde Kirchheim am Ries

 **Kirchheim-Benzenzimmern** | Hauptstraße 26,
73467 Kirchheim-Benzenzimmern



Stadt Lauchheim

 10 Stellplätze am Bahnhof

 **Alamannenhalle** | Im Roten Feld 39

Gemeinde Leinzell

 **Bike Zone** | Gmünder Straße 2

Stadt Lorch

 Stellplätze am Bahnhof

 **Remsmittelpunkt** | Plüderhäuser Straße 4



Gemeinde Möggingen



40 Stellplätze am Bahnhof



- Marktplatz
- Rathaus
- Bahnhof
- Mackilohalle, Heubacher Straße 38

Gemeinde Mutlangen



Ortsmitte, Lammplatz (Schlüssel erhält man im ansässigen Restaurant DiSAM Pavillon)



Ortsmitte, Lammplatz



Stadt Neresheim



Am Alten Bahnhof Neresheim | Dischinger Straße, Neresheim



„Alter Bahnhof“ | Dischinger Straße, Neresheim
Schlossstraße | Neresheim-Ohmenheim



Stadtgarten



Reparaturservice: fahrRAD Schill GmbH |
Felsenstraße 64, 73450 Neresheim-Dorfmerkingen



Rathaus (zu den Öffnungszeiten)

Gemeinde Neuler



Rathaus | Hauptstraße 15
Schlierbachhalle | Schulstraße 21



Rathaus (zu den Öffnungszeiten)

Gemeinde Oberkochen



Fahrradladen Zweirad Elmer | Heidenheimer Straße 104



Rathaus (zu den Öffnungszeiten)



Bahnhof und Rathaus

Gemeinde Rainau



Bucher Stausee



Bucher Stausee | Beim Kiosk 1



Gemeinde Rosenberg



Verschiedene Fahrradabstellmöglichkeiten



Freemile - Bike your dreams | Geiselroter Heidle 2



- Rathaus Rosenberg (zu den Öffnungszeiten)
 - Dorfplatz Hohenberg
 - St.-Jakobus-Kirche Hohenberg
-

Stadt Schwäbisch Gmünd



Fahrradparkhaus am Bahnhof mit einigen Fahrradboxen (zahlreiche Abstellmöglichkeiten in und um die Innenstadt)



Pedelec Verleih Gmünder Radler | Bahnhof Nordseite



Ledergasse 14-22, 73525 Schwäbisch Gmünd



- Fahrradparkhaus am Bahnhof
- Mobilitätsstation Schindelackerweg/Buchstraße
- Ledergasse



- Abstellplätze im Fahrradparkhaus östlich des Bahnhofs
- Überdachte Radabstellanlage westlich des Bahnhofs
- Radbügel auf der Nordseite des Bahnhofs
- dauerhaft anmietbare Fahrradboxen an Gleis 1 und im Fahrradparkhaus



Franz-Keller-Haus, Naturfreundehaus Himmelreich
Hornberg 99, 73529 Schwäbisch Gmünd



„Nette Toilette“ in Schwäbisch Gmünd:
www.schwaebisch-gmuend.de/nette-toilette.html



die fahrrad-ecke | Rinderbacher Gasse 43,
73525 Schwäbisch Gmünd



Nubuk Bikes GmbH | Brandstatt 1,
73525 Schwäbisch Gmünd

Rad und Sport Schmidt | Goethestraße 89,
73525 Schwäbisch Gmünd



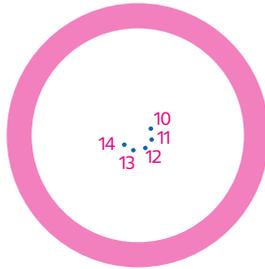
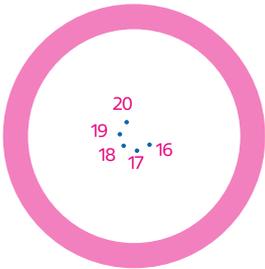
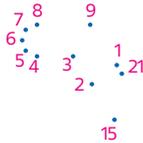
Gemeinde Spraitbach



Verschiedene Fahrradabstellmöglichkeiten



Rathaus (zu den Öffnungszeiten)



Gemeinde Stödtlen



Rathaus (zu den Öffnungszeiten)

Gemeinde Tannhausen



Rathaus (zu den Öffnungszeiten)

Gemeinde Waldstetten



- Rathaus (zu den Öffnungszeiten)
 - Tiefgarage beim Malzeviller Platz
-

Gemeinde Unterschneidenheim



Gaststätte zum Platzwirt | Wagnergasse 2

Regionalmarkt Bengelmann (EDEKA) |
Nordhäuser Str. 34



JOGRA Radsport | Geissgasse 26

Gemeinde Westhausen



Verschiedene Fahrradabstellmöglichkeiten an verschiedenen Standorten (Propsteischule, Freibad, Sportanlagen)



ChargerCube Westhausen | Jahnstraße



e-motion e-Bike Welt | Doktor-Rudolf-Schieber-Straße 65



Westhausen bietet mehrere Lastenräder an, die bei freiwilligen BürgerInnen platziert sind und von dort geliehen werden können. Alle wichtigen Informationen finden Sie unter:

westhausener-geraetering-weshare.de/artikel



- Rathaus (zu den Öffnungszeiten)
- Happoldschule
- Aussegnungshalle Friedhof Westhausen

Wussten Sie schon? Das Gehirn braucht 21 Tage, um Verhaltensänderungen abzuspeichern.

Tag 1	1	km	😊	😞
Tag 2		km	😊	😞
Tag 3		km	😊	😞
Tag 4		km	😊	😞
Tag 5		km	😊	😞
Tag 6		km	😊	😞
Tag 7		km	😊	😞
Tag 8	2	km	😊	😞
Tag 9		km	😊	😞
Tag 10		km	😊	😞
Tag 11		km	😊	😞
Tag 12		km	😊	😞
Tag 13		km	😊	😞
Tag 14		km	😊	😞
Tag 15	3	km	😊	😞
Tag 16		km	😊	😞
Tag 17		km	😊	😞
Tag 18		km	😊	😞
Tag 19		km	😊	😞
Tag 20		km	😊	😞
Tag 21		km	😊	😞

Von A nach B im Ostalbkreis

Das Radverkehrsnetz

Das **Radverkehrsnetz** des Landkreises finden Sie als PDF zum Download unter:



Im **RadROUTENPLANER** Baden-Württemberg ist das Radverkehrsnetz im Ostalbkreis einsehbar und es können Touren digital geplant werden.

Hier gelangen Sie direkt zum RadROUTENPLANER BW: radroutenplaner-bw.de



Pendlerstrecken

Der Fahrradweg zur Arbeit oder zur Schule ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für den Kopf: Bei frischer Luft und Bewegung den Kopf frei bekommen, entspannen und auf neue Gedanken und Ideen kommen – probieren Sie es aus! Beispielhafte Pendlerstrecken in der Region (von Ortszentrum zu Ortszentrum):

- Aalen – Oberkochen über das RadNETZ BW, **Länge: ca. 10 km**
- Essingen – Oberkochen, **Länge: ca. 8 km**
- Hüttlingen – Aalen über RadNETZ BW, **Länge: ca. 7,5 km**
- Rainau (Buch) – Ellwangen über RadNETZ BW, **Länge: ca. 9 km**



Fahrradmitnahme im ÖPNV

Inhaber von gültigen Fahrscheinen können im Ostalbkreis von **Montag bis Freitag vor 6:00 Uhr und ab 9:00 Uhr** sowie **an Samstagen, Sonntagen und gesetzlichen Feiertagen** ihr Fahrrad **kostenlos** in Zügen mitnehmen.

In den Linienbussen in Aalen und Schwäbisch Gmünd ist die Fahrradmitnahme wie folgt gestattet:

von Montag bis Freitag ab 9:00 Uhr und an Samstagen, Sonntagen und gesetzlichen Feiertagen ganztags.

Hierzu ist ein FahrradTicket Bus für 1,00 € pro Fahrt und Fahrrad notwendig unabhängig von der Streckenlänge.

Weitere Informationen auf

www.fahrradland-bw.de/fahrradmitnahmekarte



Infos zu einzelnen (S-)Bahn-Haltestellen gibt es unter

www.ostalbmobil.de/project/ostalbmobil-fahrradticket-bus/



Kurzinfo RegioRadStuttgart

Registrierung telefonisch oder per App notwendig. Hier können Fahrräder ausgeliehen und jederzeit abgegeben werden.

Einfach Rad abstellen, abschließen und über die App abgeben.

Dort gelangen Sie zudem auf eine Übersicht, die Ihnen anzeigt, wie viele Räder an welcher Station aktuell verfügbar sind. Angeboten werden Pedelecs und normale Räder mit 7-Gang-Schaltung. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.regioradstuttgart.de

Am Kreisverkehr / Parkhaus Hochschule

Rombacher Straße 120, 73430 Aalen

Bahnhof Wasseralfingen

Karl-Keßler-Straße 1, 73433 Aalen

Berufsschulzentrum / Opel Spiegler

Steinbeisstraße, 73430 Aalen

Hauptbahnhof Aalen

Bahnhof 8, 73430 Aalen (am Kurzzeitparkplatz)

Parkplatz Limes-Thermen | Osterbucher Steige 3, 73431 Aalen

Bahnhof | Bahnhofplatz 10-5, 73525 Schwäbisch Gmünd

Falkenbergplatz | Oberbettringer Straße, 73525 Schwäbisch Gmünd

Marktplatz | Marktplatz 29-23, 73525 Schwäbisch Gmünd

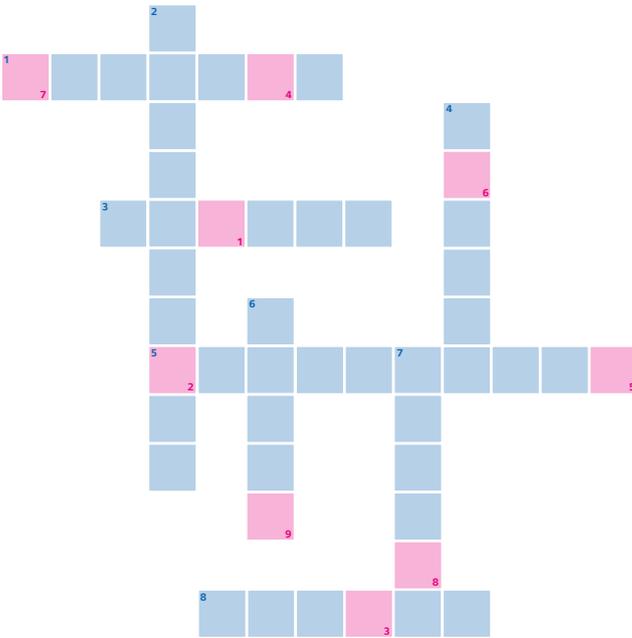
I-Live | Sonnenhügel 9, 73525 Schwäbisch Gmünd-Bettingen

Entlang des Remstal-Radweges und in der Region Stuttgart stehen viele weitere Stationen für Sie zur Verfügung.

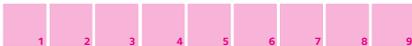
RadService-Punkte

Eine Übersicht der RadService-Punkte im Ostalbkreis finden Sie im aktuellen RadService-Punkt Flyer.





- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 Ein Teil des Fahrradreifens | 5 Art von Fahrradbremse |
| 2 Gangloses Fahrrad | 6 Fahrradtrieb |
| 3 ugs. Fahrrad fahren | 7 Doppel Fahrrad |
| 4 Fahrradgriff | 8 Fahrradlichtmaschine |



Radfahren in der Freizeit

Aktion „Rücksicht macht Wege breit“

Mehr Rücksichtnahme und Verkehrssicherheit auf Wirtschaftswegen.

Die reizvolle Landschaft und die ansprechenden Radwege auf der Ostalb bieten Radsportlern und Alltagsradlern hervorragende Rahmenbedingungen. Gleichzeitig wird knapp die Hälfte der Fläche des Ostalbkreises landwirtschaftlich genutzt. Angesichts des zunehmenden Radverkehrs und der anstehenden Arbeiten auf den Äckern und Feldern wendet sich Landrat Dr. Joachim Bläse an die Öffentlichkeit:

„Um auf gemeinschaftlich genutzten Wegen für ein gutes Miteinander zu sorgen, rufe ich alle Verkehrsteilnehmenden zu einem respektvollen Umgang, zur Einhaltung der Verkehrsregeln und zur gegenseitigen Rücksichtnahme im Straßenverkehr auf.“

Durch die Radwegführung auf Wirtschaftswegen kann der Radverkehr abseits von viel befahrenen Straßen vergleichsweise sicher geführt werden.



Landesradfernwege

- **Remstal-Radweg:** Landschaftlich reizvoller 4-Sterne Qualitätsradweg, der durch das Tal der Rems führt. Neben Streuobstwiesen und Badeseen führt Sie die Strecke hinein ins „Stauferland“, wo Ihnen die Römer am Limes und die Staufer im Kloster Lorch begegnen.

Start / Ziel: Aalen (Bhf) – Weinstadt Endersbach (Bhf)

Gesamtlänge: 106 km

Höhenmeter: 628

Schwierigkeitsgrad: leicht

- **Schwäbische Alb-Radweg:** Ein Radweg mit mehreren Millionen Jahren Geschichte. Begleitet durch die Figur des Löwenmenschen – eines der ältesten Kunstwerke der Menschheit, UNESCO Welterbe und touristisches Symbol der Region. Unterwegs begegnen Sie Meteoritenkratern und erloschenen Vulkanen, finden Fossilien, wandeln durch Schlösser aus Adelsdynastien oder verkosten Jahrhunderte alte, schwäbische Obstsorten als edle Weine. Der Schwäbische Alb Radweg ist geologischer, architektonischer und kulinarischer Genuss!

Start / Ziel: Donauwörth – Bodman-Ludwigshafen

Gesamtlänge: 417 km

Höhenmeter: 4.052

Schwierigkeitsgrad: schwer

- **Kocher-Jagst-Radweg:** Nur wenige Kilometer voneinander entfernt entspringen die beiden Flüsse Kocher und Jagst am Rande der Ostalb und münden fast an derselben Stelle in den Neckar. Ein einzigartiger Radweg führt Sie entlang dieser idyllischen Flüsse durch teils unberührte Natur, urige Dörfer und historische Kleinstädte. Unzählige Schlösser, Burgen und Klöster nehmen Sie mit auf eine Zeitreise in die Vergangenheit.

Start / Ziel: Aalen

Gesamtlänge: 332 km

Höhenmeter: 1.920

Schwierigkeitsgrad: mittel

- **Württembergischer Tälerradweg:** Auf dem 273 Kilometer langen Radweg passieren Radfahrer in sechs Etappen zwölf Täler mit einzigartigen Landschaften, steilen Felswänden und spektakulären Weitblicken. Sie begegnen großer Flussprominenz wie der Donau und Brenz und inspirierenden Figuren und Vordenkern wie den Modelleisenbahnbauern Märklin, der Schneiderin Margarete Steiff oder dem Löwenmensch – gefunden in einer Höhle der Schwäbischen Alb.

Start / Ziel: Crailsheim – Schwäbisch Gmünd

Gesamtlänge: 273 km

Höhenmeter: 1.307

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kindertouren

- **Stauferschleife:** Die Stauferschleife führt auf der so genannten „Klepperletrasse“, der alten Bahntrasse, in sanften Kurven hinauf auf die Straßdorfer Höhe. Dort öffnet sich der Blick auf die „Drei Kaiserberge“ Stuißen, Rechberg und Hohenstaußen. Ein Halt an der Burg Wäserschloss ist Pflicht. Durch das bewaldete Beutental bergab erreichen Sie in kurzer Zeit nun wieder das Tal.

Start / Ziel: Südbahnhof Schwäbisch Gmünd

Länge: 28 km

Höhenmeter: 288

Schwierigkeitsgrad: leicht

- **Mühlenweg Eger:** Der Mühlenweg Eger führt von der Egerquelle in Bopfingen Aufhausen durch ein reizvolles Tal der Schwäbischen Alb und über das romantische Röhrbachtal in den 25 km breiten, kreisrunden Meteoritenkrater Ries nach Nördlingen. Die zahlreichen, historischen und teilweise noch aktiven Mühlen laden entlang des Weges zum Verweilen in der malerischen Landschaft ein.

Start / Ziel: Bopfingen Aufhausen – Nördlingen

Länge: 21 km

Höhenmeter: 247

Schwierigkeitsgrad: leicht

Kulturschätze

- **Auf den Spuren der Dampfloks und ins Haselbachtal:** Vom Stadtgarten verläuft die Strecke entlang der ehemaligen „Klepperletrasse“, von Wäschenbeuren talabwärts nach Lorch. Dort können Sie bei einem Stadtspaziergang auf den Spuren der Stauer wandeln oder das herrliche Kloster besichtigen. Über das Haselbachtal und Mutlangen führt der Rundweg zurück nach Schwäbisch Gmünd.

Start / Ziel: Schwäbisch Gmünd

Länge: 39 km

Höhenmeter: 470

Schwierigkeitsgrad: leicht, mit Steigungen

- **Württembergisch bayerische Riestour:** Bei der Röttlinger Höhe beginnend, fahren Sie nach Ober- und Unterriffingen, über Härtsfeldhausen, Utzmemmingen und Nähermemmingen, bis ins bayerische Nördlingen. Hier macht die Tour kehrt und verläuft durch Baldingen. Von dort passieren Sie beschauliche Dörfchen und fahren hinein nach Bopfingen. Über Aufhausen geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Start / Ziel: Parkplatz an der B 29, Röttlinger Höhe

Länge: 46 km

Höhenmeter: 382

Schwierigkeitsgrad: mittel

E-Bike

- **Über die Höhen des Albuchs zum Wental:** Von Schwäbisch Gmünd geht es über Heubach mit rund 12% Steigung hinauf nach Bartholomä. Mit einem Abstecher zum Rosenstein sowie ins Felsenmeer Wental gelangen Sie über Waldwege und Hochflächen hinauf auf den Bernhardus. Ab hier geht es dann stetig bergab, zurück zum Ausgangspunkt.

Start / Ziel: Schwäbisch Gmünd

Länge: 67 km

Höhenmeter: 930

Schwierigkeitsgrad: schwer

Mountainbike

- **Alb-Crossing Schwäbische Alb:** Die 1. Etappe führt auf Forstwegen und Asphaltstraßen von Aalen nach Geislingen an der Steige über den nordöstlichen Teil der Schwäbischen Alb. Steile, anstrengende Anstiege werden von rasanten Abfahrten abgelöst und garantieren eine abwechslungsreiche Tour.

Start / Ziel: Aalen – Geislingen

Länge: 61 km

Höhenmeter: 1.208

Schwierigkeitsgrad: sehr schwer

Weitere Touren und Informationen gibt es in der Fahrrad-broschüre des Tourismus Ostalb zum Download:

www.deine-ostalb.de/broschueren/



Bett+Bike

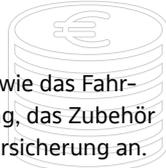
Bett+Bike ist im Ostalbkreis mit 20 fahrradfreundlichen Gastbetrieben vertreten und lädt RadlerInnen zum Entspannen, Speisen und Übernachten ein. Schauen Sie gern auf der Website vorbei und finden Ihre nächste Unterkunft:

www.bettundbike.de/netzwerk

10 Gründe fürs Radfahren im Alltag

1. Es koscht faschd nix!

Kaum eine Mobilitätsform ist so erschwinglich wie das Fahrradfahren. Kosten fallen nur für die Anschaffung, das Zubehör (z.B. Fahrradschloss) und bei Bedarf für eine Versicherung an. Wer sein Rad regelmäßig wartet und pflegt, kann sich zudem häufige Reparaturkosten sparen. Und selbst ein E-Bike bzw. Pedelec ist in der Regel günstiger als ein Auto.



2. Radfahren macht Spaß!

Viele Menschen erinnern sich noch an den Moment, als sie im Kindesalter zum ersten Mal im Fahrradsattel saßen. An das Gefühl der Freiheit, sobald man selbstständig in die Pedale tritt und sich den Fahrtwind um die Nase wehen lässt. Als Erwachsener löst Radfahren die gleichen Glücksgefühle aus: Sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen und dabei im Fahrradsattel die Welt zu erkunden, bedeutet pure Freude.



3. Radfahren ist gesund und hält fit!

Radfahren fördert die Gesundheit und sorgt für gute Kondition, ein gestärktes Immunsystem und einen ausgeglicheneren Geist. Die Bewegung bringt den Körper in Schwung, regt die Immunabwehr an und stärkt unsere mentale Fitness: Denn wer regelmäßig fahrradfährt, ist nicht nur produktiver und kreativer, sondern leidet auch seltener an Schlafproblemen und Depressionen und kann mit Stress besser umgehen.



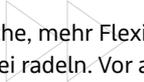
4. Radfahren ist unkompliziert!

Fahrradfahren ist nach dem Zufußgehen die einfachste aller Möglichkeiten, um auf kurzen Wegen ohne viel Aufwand ans Ziel zu kommen. Zum Radfahren braucht es keinen Führerschein. Mit ein bisschen Übung kann jede und jeder ein Fahrrad nutzen. Und: Wer einmal Radfahren kann, verlernt es in der Regel nie. Also einfach aufsatteln, in die Pedale treten und los geht's!



5. Radfahren ist schnell!

Keine zeitraubende Parkplatzsuche, mehr Flexibilität und auf Radwegen einfach am Stau vorbei radeln. Vor allem auf kurzen Wegen ist die Flexibilität des Fahrrads unschlagbar und man kommt ruck-zuck ans Ziel. Im Ostalbkreis können Sie dafür 900 km Radverkehrsnetz sowie den ersten Radschnellweg im Ländle nutzen!



6. Radfahren macht schlau!

Viele Studien belegen, dass die Entwicklung von Kindern von viel Bewegung und dem selbständigen Zurücklegen von Alltagswegen profitiert. Kinder, die früh aufs Rad steigen, verbessern ihre motorische Geschicklichkeit und ihr Gleichgewichtsempfinden, sind weniger anfällig für Unfälle und lernen außerdem leichter.

7. Radfahren ist klimafreundlich!

Fahrradfahren und Klimaschutz passen gut zusammen. Wer statt dem Auto regelmäßig das Fahrrad nimmt, verbessert seine CO₂-Bilanz und trägt zu einer besseren Luftqualität bei. Übrigens: Die meisten Menschen nutzen ihr Fahrrad ein Leben lang, manche Räder werden sogar an die nächste Generation weitergegeben – Radfahren setzt daher auch ein Zeichen für einen nachhaltigen Konsum.

8. Radfahren sorgt für schöne Aussichten!

Beim Radfahren sieht man die Welt aus einem anderen Blickwinkel, man riecht, hört und „erfährt“ seine Umgebung. Das kann die frische Morgenluft, ein Sonnenstrahl auf der Nasenspitze oder der schöne Ausblick auf einem Radweg sein. Während man im Auto vor allem Ampeln und andere Autos wahrnimmt, gibt es beim Radfahren jede Menge zu entdecken!

9. Radfahren ist entlastend!

Dank elektrischem Antrieb lassen sich mit sogenannten Lastenrädern heutzutage selbst größere und schwere Transporte wie Wasserkisten oder der Wochenendeinkauf problemlos von A nach B befördern. Selbst so mancher Steinmetz oder ambulante Pflegedienst besucht seine Kunden mittlerweile mit dem Lastenrad. Ganz schön beeindruckend!

10. Radfahren ist ein Lebensgefühl!

...und beginnt im Kopf! Wie kein anderes Verkehrsmittel verkörpert das Fahrrad Erfindergeist, Freiheit und Freude. Denn Hand aufs Herz: Hätten Sie gedacht, dass es nur zwei Räder und einen Lenker braucht, um so einfach und schnell wie mit dem Fahrrad mobil zu sein? Städte wie Amsterdam oder Kopenhagen machen es vor: Menschen fahren Rad, weil sie es praktisch, unkompliziert und am Ende auch einfach großartig finden. Radfahren ist ein Lebensgefühl – probieren Sie es aus und werden Sie zur Botschafterin oder zum Botschafter einer neuen Radkultur!



Fahrradpflege leicht gemacht

Wer sein Fahrrad pflegt und regelmäßig wartet, tritt leichter und länger in die Pedale. Dazu können Sie Ihr Fahrrad zu einem Fachhändler bringen, oder Sie werden – mit ein bisschen Know-how – selbst aktiv.

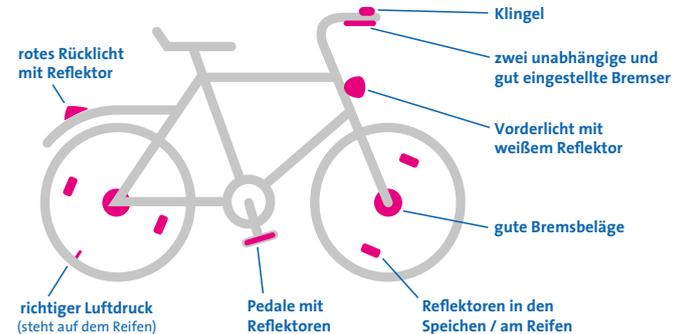
Dieses Werkzeug brauchen Sie wirklich

Mit einem Satz Schrauben- und Inbusschlüsseln sowie einigen Schraubendrehern lässt sich die Wartung und ein Großteil möglicher Reparaturen durchführen. Und wenn einmal das richtige Werkzeug fehlt, müssen Sie nicht investieren: Viele Fahrradclubs unterhalten Selbsthilfewerkstätten. Fachleute unterstützen dort Laien nicht nur mit Werkzeug, sondern stehen auch mit Rat und Tat zur Seite.

Wenn Wartung und Inspektion fällig sind

Manche Bauteile wie die Bremsen oder die Fahrradkette nutzen sich ab, insbesondere wenn Sie täglich in die Pedale treten. Sie sollten Ihr Fahrrad daher regelmäßig warten und einmal im Jahr eine kleine, beziehungsweise eine große Inspektion durchführen – je nachdem wie intensiv Sie Ihr Fahrrad beanspruchen.

Das richtige Know-how hilft bei Wartung und Pflege. Hilfe für Fahrrad-Einsteiger und Wissenswertes rund ums Fahrrad gibt es bei den „RadKULTUR-Tutorials“ unter www.youtube.com/radkulturbw.



ein verkehrssicheres Fahrrad

Regelmäßige Wartung:

- Alle ein bis zwei Wochen (insbesondere nach starkem Regen) die Kette ölen
- Monatlich die Reifen aufpumpen
- Vor jedem Fahrtantritt die Bremsen und Beleuchtung auf Funktion testen

Kleine Inspektion:

- Grundreinigung und Sichtprüfung
- Prüfung der Funktionstüchtigkeit aller Verschleißteile und sicherheitsrelevanter Bauteile (bspw. Schaltung, Bremse, Pedale, Felgen, Räder...)

Große Inspektion:

- Generalüberholung des Fahrrads
- Laien sollten einen Profi um Unterstützung bitten



OSTALBKREIS

Kontakt Landratsamt Ostalbkreis

Nachhaltige Mobilität
Gartenstraße 105
73430 Aalen
radverkehr@ostalbkreis.de

www.mobilitaet.ostalbkreis.de

Der RadGeber wird im Ostalbkreis im Rahmen der Initiative RadKULTUR des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg gefördert.

