

Pressemitteilung

Radfahren: Mit 79 Jahren fest im Sattel

Hannover, September 2025 – **Ob mobil und selbstständig bleiben, Kontakte pflegen oder fit bleiben und sich wohlfühlen – Radfahren bietet zahlreiche gesundheitliche und soziale Vorteile. Mit 79 Jahren hat Dr. Marta Binder über 50.000 Radkilometer für den guten Zweck zurückgelegt. Im Interview teilt sie ihre bewegende Geschichte und Tipps fürs Radfahren im Alter.**

Dr. Marta Binder ist ein Vorbild für alle, die zeigen wollen: Aktivität und gesellschaftliches Engagement kennen kein Alter. Die heute 79-jährige pensionierte Kinderärztin fährt seit 2013 quer durch Deutschland, um Spenden zu sammeln. Mit dieser Erfahrung hat sie einige Tipps für das Radfahren:

- **Dranbleiben:** Wer regelmäßig fährt, bleibt beweglich und fit. Mit Pausen und angepasstem Tempo geht das auch mit 79 Jahren.
- **Sich nicht entmutigen lassen:** Anstiege können zur Herausforderung werden. Doch das Absteigen und Schieben ist keine Niederlage, sondern kluges Training. „Dann muss ich eben schieben, that’s life. Die Zeiten, wo es mir tiefe Kerben in das Selbstbewusstsein geschlagen hat abzusteigen, sind vorbei“, sagt Marta.
- **Ausstattung anpassen:** Ein bequemer Sattel und technische Hilfsmittel wie Rückspiegel, ergonomische Lenkergriffe oder E-Antrieb machen das Fahren sicher und angenehm. „Vielleicht steige ich auch irgendwann auf ein leichtes E-Gravelbike um. Im Moment bin ich aber noch zufrieden mit meinem Rad“, so Marta.
- **Ziele setzen:** Motivation braucht ein Ziel. Für Marta ist es neben dem eigenen Wohlbefinden das Wissen, mit ihren Radkilometern Kindern eine Zukunft zu ermöglichen.

Martas Antrieb: Radkilometer für den guten Zweck

Über 375.000 Euro hat Marta als Botschafterin der Hilfsorganisation Opportunity Deutschland International bereits erradelt. Mit den Spenden werden sogenannte Mikroschulen in Ghana gefördert. Und jedes Jahr aufs Neue lässt sie ihre Unterstützer – Familie, Freunde, aber auch Unternehmen – staunen. In diesem Jahr zählt ihr Tacho bereits 4.900 Radkilometer; 5.555 Kilometer sollen es werden. Seit über einem Jahrzehnt liegt auch ein Besuch beim Bike-Versicherer und Leasing-Anbieter linexo by Wertgarantie auf ihrer Tour. Dort wird Jahr um Jahr ihr treues Rad rundum mit dem Komplettschutz abgesichert, sodass sich Marta bei Pannen, Verschleiß oder anderen Schäden keine Sorgen um die Reparatur machen muss. Pro gefahrenem Kilometer unterstützt die WERTGARANTIE Group zudem Martas Radel-Engagement mit einem Euro. „Das ist mir jeden Tropfen Schweiß wert“, schließt die rüstige Radfahrerin.



BU: Marta Binder bei ihrem jährlichen Besuch des Unterstützers linexo by Wertgarantie



BU: Wetter und Schäden: Martas Rad ist gerüstet und geschützt



BU: Martas treues Rad zählt bereits 50.000 Kilometer auf dem Tacho

„Einen eigenen Antrieb zu finden, hilft“ – Interview mit Marta Binder

Marta, über 50.000 Kilometer haben Sie auf Ihrem Rad schon zurückgelegt. Sie haben mal gesagt, dass Sie Rad fahren werden, so lange Sie und Ihr Sattel sich vertragen. Sind Sie sich noch einig?

Marta Binder: Eigentlich läuft alles reibungslos. Aber nach etwa 40.000 Kilometern brauchte ich tatsächlich einen neuen Sattel. Ich hatte dann kurzzeitig einen Gelsattel. Meine anfängliche Sorge, dass ich darauf Blut und Wasser schwitzen würde, war unbegründet. Eigentlich perfekt, dennoch habe ich jetzt wieder einen Ledersattel. Der passt sich gut an und ist langlebig.

Haben Sie Ihr Fahrrad noch mit anderen Hilfen ausgestattet, die Ihnen das Radfahren angenehm machen?

Marta Binder: Ja, zum Beispiel mit einem Spiegel, weil ich mich nicht so gut umdrehen kann. Außerdem habe ich kleine Elektromotoren an den Hinterrädern – quasi ein umgekehrter Dynamo –, die mich unterstützen, solange die Steigung nicht zu arg ist. Wird es anspruchsvoller, steige ich ab. Dann muss ich eben schieben, that's life. Die Zeiten, wo es mir tiefe Kerben in das Selbstbewusstsein geschlagen hat abzusteiigen, sind vorbei.

Was empfehlen Sie Freundinnen oder Freunden, um möglichst lange auf dem Rad aktiv zu bleiben?

Marta Binder: Ich kann nur raten: Dranbleiben. Wenn man aufhört, ist das oft ein endgültiger Abschied und das wäre schade. Einen eigenen Antrieb zu finden, hilft dabei.

Ihr Antrieb war viele Jahre 40.075 Kilometer zu fahren, also so viel, wie einmal um die Welt. Das haben Sie erreicht. Was nun?

Marta Binder: Ich bin auf dem Rückweg. Jetzt fahre ich entspannter, aber das Ziel von insgesamt 80.200 Kilometern für eine zweite Umrundung reizt mich noch.

Sie sammeln mit Ihren Fahrten insbesondere für Microschools in Ghana Spenden. Warum liegt Ihnen dieses Projekt am Herzen?

Marta Binder: Es ist sehr wichtig, Kindern den Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Dank Mikrokrediten können auch in abgelegenen Gegenden Schulen entstehen. Häufig haben diese Schulen mehr Mädchen in den Klassen. Jedes Mädchen, das zur Schule geht und später Mutter wird, wird wiederum darauf achten, dass auch ihre Kinder zur Schule gehen. So wirken wir auch über Generationen hinweg.

Wie sind Sie zu dem Projekt gekommen?

Marta Binder: Durch meinen Sohn. Er arbeitete vor seinem Unfalltod für die Hilfsorganisation Opportunity International Deutschland. Als Pressesprecher hat er Bankausstellungen zu Mikrokrediten organisiert. Ich war kurz vor der Pensionierung und habe ihm angeboten, als begeisterte Radfahrerin Öffentlichkeitsarbeit zu leisten. So ist die Idee entstanden, dass ich von Bank zu Bank fahre und dabei Spenden und Aufmerksamkeit sammle.

Wie haben Sie weitergemacht, nachdem Ihr Sohn verstorben ist?

Marta Binder: Ich wollte die Idee weitertragen. Opportunity International Deutschland hat 2013 meine erste Tour organisiert. Da habe ich in zehn Tagen fast 1.000 Kilometer zurückgelegt und 12.000 Euro gesammelt.

Sind Ihre Familie und Freunde bei Ihrem Engagement eine Unterstützung?

Marta Binder: Meine Familie unterstützt mich sehr. Zum Beispiel spendet meine Enkelin von Anfang an 1 Cent pro gefahrenem Kilometer. Sie war damals gerade einmal sechs Jahre alt! Auch mein verstorbener Mann hat mich immer zur Weiterfahrt ermutigt, selbst als er schwer krank war. Ohne diesen Rückhalt wäre vieles nicht möglich gewesen!

Wohin führen Sie Ihre nächsten Etappen?

Marta Binder: Von Hannover aus fahre ich nach Schneverdingen, denn ich folge der Einladung einer Spenderin. Viele Unterstützer sind über die Jahre zu Freunden geworden, die sagen: Nächstes Jahr kommst du wieder! Danach folgen Besuche bei meiner Tochter und meinen Enkeln in Süddeutschland.

Hinweis für Redaktionen: Interview zur redaktionellen Nutzung. Den Kontakt zu Frau Binder vermitteln wir auf Wunsch gern.

Über linexo by Wertgarantie

Mit Leistungen von Leasing bis Versicherung ist linexo der verlässliche Partner bei allen Fragen der aktiven Mobilität. Hinter linexo stehen Erfahrungen aus einem Jahrzehnt Bike Leasing, 25 Jahren Bike Versicherung und 60 Jahren Wertgarantie Group.

Weiteres Bildmaterial zur redaktionellen Nutzung rund um Schäden, Schutz und Leasing findet sich [hier](#).

Ansprechpartnerin für Rückfragen:

Julia-Maria Blesin
PR & Content Managerin
Tel: 0 174 23 98 130
E-Mail: j.blesin@linexo.com
www.linexo.de