



## Radeln für ein gutes Klima

**Das diesjährige Stadtradeln ([www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)) macht wieder Lust auf den Umstieg vom Auto auf das Fahrrad! Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre ... Wir geben Ihnen Tipps, wie auch ein dauerhafter Umstieg aufs Rad gelingen kann:**

### 1. Passendes und funktionierendes Fahrrad

Das richtige Fahrrad, eingestellt auf die eigenen Bedürfnisse, ist ein Muss für jeden, der langfristig auf das Rad umsteigen will. Hier kommt es vor allem auf den Einsatzzweck an: Soll das Fahrrad Lasten transportieren, wie Einkäufe oder Kinder? Oder soll es ein sportliches Rad sein, um möglichst schnell voranzukommen?

Haben Sie Ihr Rad länger nicht genutzt, sollte es zur Inspektion. Denn viele Materialien werden mit der Zeit porös, was – ebenso wie ein defektes Licht oder abgenutzte Bremsbeläge – gefährlich werden kann.

### 2. Die passende Ausrüstung

Neben dem passenden Fahrrad oder E-Bike sollte auch eine gute Ausrüstung vorhanden sein. Zwar hat nicht jeder Lust, sich allein für den Arbeitsweg in Funktionskleidung zu werfen. Es lohnt aber dennoch, sich vorab ein paar Gedanken

über die passende Kleidung zu machen:



Beispielsweise wärmt sich der Körper beim Radfahren auf, weshalb Sie sich eine Schicht Kleidung vom Start an sparen können. Eine zusätzliche Windjacke schützt außerdem vor Auskühlung durch Fahrwind – und lässt sich unterwegs gut überziehen oder abstreifen.

Besonders wichtig ist die Wahl des Fahrradhelms: Sitzt der Helm richtig, können Sie ihn stundenlang tragen, ohne dass er am Kopf spürbar einschränkt.

### 3. Im Team fahren

Oft fällt es leichter, neue Ziele gemeinsam anzugehen. Versuchen Sie, Kolleg\*innen oder Freund\*innen zu finden, die einen ähnlichen Weg zur Arbeit haben und verabreden Sie sich zu einem festen Zeitpunkt. Ausreden fallen so auf jeden Fall viel schwerer.

### 4. Besser komfortabel als kurze Strecken

„Kann ich mit meinem Rad komfortabel den Arbeitsweg meistern?“ Diese Frage ist wichtig und sollten Sie sich vorab stellen. Wählen Sie eine Strecke, die mit breiten Radwegen ausgestattet ist. Und: Der kürzeste Weg zum Ziel muss nicht immer der beste sein.

### 5. Einfach machen!

