

Zwölf gute Vorsätze fürs neue Fahrradjahr und wie man sie durchhält

von bernd bohle - Freitag, 18. Dezember 2015

https://www.pd-f.de/2015/12/18/zwolf-gute-vorsaetze-fuers-neue-fahrradjahr-und-wie-man-sie-durchhaelt_9839/



[pd-f/ht] Gute Vorsätze gehören zum Jahreswechsel wie der Countdown um Mitternacht. Wer sich dabei vornimmt, etwas für die eigene Lebensqualität, die Umwelt oder seine Gesundheit zu tun, fährt mit dem Fahrrad außerordentlich gut. Der pressedienst-fahrrad schlägt zwölf Projekte für 2016 vor und gibt Tipps, mit denen es nicht nur beim Vorsatz bleibt.

Morgens fahren

Wer sich gleich morgens aufs Rad schwingt, ist den Rest des Tages wach und fit. Dazu muss man allerdings am inneren Schweinehund vorbei. Andreas Hombach vom Stadtmöblierer [WSM](#) weiß, wie man den Quengelgeist überlistet: „Am besten schlüpfst man nach einer aufweckenden Wechseldusche und noch vor dem ersten Kaffee in die Fahrradklamotten. Die dann einfach wieder auszuziehen, kostet mehr Überwindung als sich raus in die morgendliche Frische zu wagen.“

Kein Blender sein

Nicht nur in der Silvesternacht gehört ein funktionierendes Licht ans Rad. Allerdings blenden falsch eingestellte Scheinwerfer den Gegenverkehr. Die Mitte des Lichtkegels sollte etwa zehn Meter vor dem Rad auf die Straße fallen, erklärt Sebastian Göttling von [Busch & Müller](#). An einer Haus- oder Garagenwand lasse sich grob überprüfen, ob das Licht blendet: „Jeder gute Scheinwerfer hat eine Hell-Dunkel-Grenze, die etwas unterhalb der Scheinwerfermitte auf die Wand treffen sollte.“

Offener werden

E-Mountainbikes, Fatbikes, Lasten-, falt- oder Liegeräder: Es gibt [Fahrradtypen](#), die für viele ungewohnt sind. „Die Leute haben bei solchen Rädern oft unklare Vorstellungen. Aber kaum setzen sie sich mal selbst drauf, kommt der Aha-Effekt“, schildert Alexander Kraft von [HP Velotechnik](#) seine Erfahrungen. Neben einem Ausflug zur Spezialradmesse in Germersheim oder zur Velo Berlin bietet sich natürlich auch beim Händler vor Ort die Möglichkeit, den Radlerhorizont zu erweitern.

Das Auto stehen lassen

Zum Shoppen in die Stadt ganz ohne Stress und Parkplatzsorgen: Wer auf den „Komfort“ seines Autos mal verzichtet, wird schnell merken, dass er sich selbst damit etwas Gutes tut. Auch die Fahrt zur Arbeit kann man für einen Mikrouurlaub nutzen, verrät Stephanie Herrling von [Vaude](#): „Ein Zwischenstopp für einen Kaffee, frühmorgens über den Wochenmarkt bummeln oder eine Route mit schönem Blick auf den Sonnenaufgang – da bringt einen im Büro nichts mehr aus der Ruhe.“

Mit dem Warten nicht warten

„Rostige Ketten kenne ich ja zum Glück nicht mehr“, sagt Frank Schneider vom Riemenantriebsspezialisten [Gates](#). Trotzdem gebe es an seinen Rädern immer noch genug zu tun, um sie in Schuss zu halten. Als ehemaliger MTB-Rennfahrer erledigt Schneider Instandhaltungsarbeiten gerne selbst, aber er weiß auch, wie sogar Wartungsmuffel Lust aufs Schrauben und Schmierer bekommen können: „Betriebsanleitung lesen! Wenn man sich mit seinem Rad beschäftigt, will man schnell auch mal was ausprobieren.“

Schlauch flicken lernen

Einen [Fahrradschlauch zu flicken ist kinderleicht](#) und selbst wer kaputte Schläuche grundsätzlich tauscht, kann unterwegs auf dem platten Fuß überrascht werden, während der Ersatzschlauch zuhause liegt. „Einfach mal bei einem Schlauch ausprobieren, bevor man ihn ausrangiert“, rät Doris Klytta von [Schwalbe](#) und fügt hinzu, dass man bei vielen Händlern jetzt alte Schläuche auch zum Recycling abgeben kann – der Hersteller aus dem Oberbergischen hat nämlich ein Rücknahmesystem ins Leben gerufen, um so Ressourcen zu schonen und Energie einzusparen.

Noch mehr für die Umwelt tun

Radfahren bringt uns der Natur näher. Das sollte nicht nur heißen sie zu nutzen, sondern auch, verantwortungsvoll mit ihr umzugehen, sie zu bewahren und zu erhalten. Da fallen auch vermeintlich kleine Beiträge ins Gewicht: „Seinen Müll aus dem Wald wieder mitzunehmen, ist selbstverständlich. Aber keiner sollte sich zu schade sein, auch den Müll von anderen im Wald aufzusammeln. In meiner Tüte ist immer Platz“, erklärt Jan Zander von der Harzer [Mountainbike-Schule Trailtech](#).

Für sich selbst fahren

Die Rennradtour auf Strava hochladen, den Mountainbike-Ausritt als Action-Video ins Netz stellen: Nichts gegen die neue soziale Komponente des Radfahrens, aber von Zeit zu Zeit sollte man mal wieder ganz bewusst für sich fahren, empfiehlt Daniel Erhart vom Zubehörgroßhändler [Grofa](#). Das heiße auch „Navi aus!“, denn Umwege erhöhen nicht nur die Ortskenntnis, sondern machen fit „und sind manchmal einfach schöner“.

Platz machen für Neues

Neue Teile oder Zubehör für Fahrrad und Fahrer sorgen für frischen Wind und machen Lust darauf, sich in den [Sattel](#) zu schwingen. Das bedeutet, sich von Altem zu trennen, über das sich jemand anderes aber vielleicht noch freut. „Wenn die Sachen einigermaßen gut erhalten sind, kann man sie spenden“, schlägt Katrin Dröge von [Racktime](#) vor. Neben öffentlichen und karitativen Einrichtungen seien hier oft Radsportvereine oder Fachhändler gute Ansprechpartner.

Ein Radrennen anschauen

Nach längerer Abstinenz wurde in diesem Jahr die Tour de France wieder im öffentlich-rechtlichen Fernsehen übertragen. Erfreulich vor allem für die neue Generation vielversprechender Fahrer wie den mit 22 Jahren überraschend zum deutschen Meister gewordenen Emanuel Buchmann. Aber es gibt auch hierzulande unzählige kleinere und größere Radrennen auf der Straße oder im Gelände, die eine tolle Stimmung bieten – nicht im TV, sondern hautnah. „Fahren Sie doch mal zu einem Wettbewerb bei Ihnen um die Ecke. Am besten mit dem Rad“, empfiehlt Torsten Mendel von [Abus](#), Sponsor von Buchmanns Team Bora-Argon 18.

Wir haben unser Bildarchiv aktualisiert. Dabei wurden ältere Bilder entfernt – darunter das hier verlinkte. Melden Sie sich einfach für passende Motive zum Artikel: 0551-9003377-0.

Ökostrom tanken

Dass ein [E-Bike](#) ein aktiver Beitrag zur CO₂-Reduktion sein kann, hat sich schon länger herumgesprochen. Schließlich sorgen die Stromer dafür, dass gerade auf den besonders schadstoffintensiven Kurzstrecken häufiger zum Null-Emissions-Fahrzeug E-Bike gegriffen wird. Anja Knaus vom [Pedelec](#)-Pionier [Flyer](#) weiß, wie die Bilanz noch weiter ins Positive gedreht wird: „Betanken Sie Ihr E-Bike einfach mit Ökostrom.“

Radurlaub buchen

Für Rennradfahrer gehört die Frühlingsexkursion auf die Balearen inzwischen zum Standardprogramm. Aber als Radurlauber muss man weder in die Ferne schweifen noch sportlichen Zielen hinterherjagen. „Die Voralpen und Mittelgebirge bieten tolle Möglichkeiten gerade für Familien und Urlauber, die sich aktiv, aber entspannt in der Natur erholen möchten“, schwärmt Norman Bielig vom [Mountainbike Tourismusforum Deutschland](#).

[Express-Bildauswahl \(11 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(19 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Mobil bei jedem Wetter: So bleiben Radfahrer trocken](#)

[Der Radfahrer als Wähler: Stimmen fürs Fahrrad](#)

[Soziales Engagement: Fahrradbranche geht mit gutem Beispiel voran](#)

[Termine und Veranstaltungen der Fahrradsaison 2016](#)

[Fahrradsattel und Komfort: Das Märchen von der Polsterung](#)

[ADFC zu Kindern im Straßenverkehr: „Nicht länger forschen! Handeln!“](#)

[Vom Hobby zum Beruf: Arbeiten in der Fahrradbranche](#)

[Fahrrad und Ökologie: Schlaglichter aus der Branche](#)

[Fahrradspiele für Groß und Klein: Fahrtechnik trainieren mit Spaß](#)

[Auf zwei Rädern in die Zukunft: Das Fahrrad erobert die Stadt zurück](#)

[Ein Plädoyer fürs Thema Fahrrad](#)

[Themenblatt Typenkunden](#)

Passendes Bildmaterial



