

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp: „Frostpendeln“ – Radfahren im Winter

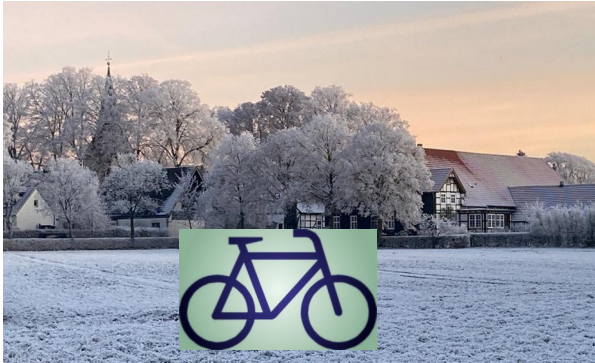


Foto: Udo Schneider; Symbol: <https://ar.inspiredpencil.com/pictures-2023/biking-symbol>

regelmäßig

- ❄ zur Arbeit
- ❄ für Besorgungen
- ❄ in der Freizeit
- ❄ **außer bei gefährlichen Straßenverhältnissen!**

Für bessere Motivation: Kilometer sammeln bei der Challenge „Frostpendeln“ (01.11.-28.02.)

Radfahren im Winter: Geht das? Ja, mit diesen Tipps:

Fahrrad

- Sattel trocken halten: Plastiktüte, (selbst genähter) Sattelüberzug
- Feuchtigkeitsschutz: alle beweglichen Teile des Fahrrades schmieren
- Spikesreifen; ggfs. ein altes Rad, das man nur bei extremen Temperaturen und Straßenverhältnissen nutzt, zum Winterfahrrad umrüsten
- funktionierendes Vorder- und Rücklicht, Reflektoren
- E-Bike: Akku vor Kälte schützen

Kleidung

- wind- und regendichte Jacke, bei Bedarf auch Hose
- winddichte Handschuhe; (Leder-)Fausthandschuhe halten besser warm
- Mütze/Schlauchschal/Sturmhaube/Balaklava unter dem Helm
- Helm: bei eisigen Temperaturen einen Skihelm verwenden
- Warnweste und/oder Reflektoren an der Kleidung tragen

Motivationshilfe: mit der App „Frostpendeln“ Kilometer sammeln

- Fahrzeugkategorien: Fahrrad, Pedelec und S-Pedelec
- Art der Fahrten: Dienstlich, Besorgungsfahrt und Freizeit
- Ziel: Gemeinschaftsleistung – aber ohne sich in Gefahr zu begeben! Bei unsicheren oder gar gefährlichen Straßenverhältnissen muss das Rad stehenbleiben!

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://frostpendeln.de/>
- <https://www.smarticular.net/fahrradfahren-winter-ausruestung-kleidung-gesund-sicher-schuetzen>