**Radfahren im Frühjahr**

Wenn die Tage wieder länger werden, die Frühlingssonne schon höher am Himmel steht und die letzten Schneereste schmelzen, dann wird es Zeit, das Frühjahr richtig zu genießen: Natürlich mit dem Fahrrad.

Oft ist das Wetter noch sehr wechselhaft, die Temperaturen steigen und fallen von einem Tag auf den anderen und Sonnenschein, Regen, Schneeflocken oder Wind wechseln sich regelmäßig ab. Aber die ersten warmen Sonnenstrahlen im Gesicht zu spüren, fühlt sich einfach großartig an. Also: Ab aufs Rad und los gehts!

Nur, wie lässt sich der innere Schweinehund überwinden? Für diejenigen, die den Winter über durchgefahren sind, stellt sich diese Frage nicht. Vielen anderen aber eben doch. Gewohnheiten lassen sich schwer durchbrechen. Sich wieder aufs Rad zu schwingen, kostet erst einmal Überwindung.

Suchen Sie sich zu Beginn einen schönen Tag aus und starten Sie in die Radsaison. Treffen Sie sich mit ein paar Freunden und verbringen Sie als Gruppe ein paar sportliche Stunden im Sattel. Suchen Sie dann als Gruppe regelmäßige Termine. Wenn klar ist, dass jeden Donnerstag geradelt wird, ist man eher bereit, sich auch bei schlechtem Wetter aufs Rad zu schwingen. Die sportlichen Fahrerinnen und Fahrer unter Ihnen können jetzt im Frühjahr die Menge und Intensität des Trainings langsam erhöhen. Bis zum Sommer sind alle wieder in Top-Form.

Wenn Sie zur Arbeit pendeln, suchen Sie sich den ersten schönen Tag aus. Genießen Sie bewusst die Bewegung an der frischen Luft. Was gibt es Schöneres, als bei den ersten Fahrten die frische Frühlingsluft zu genießen? Spüren Sie den Wind in Ihren Haaren und fühlen Sie sich frei, wenn Sie durch grüne Felder oder lebendige Städte fahren. Radfahren ist Freiheit! Genießen Sie es! Das nächste Mal darf dann gerne auch bei wechselndem Wetter gefahren werden.

Versuchen Sie gleich zu Beginn eine Regelmäßigkeit durchzuhalten. Gute Vorsätze sind schnell dahin. Setzen Sie sich Ziele: Am Anfang zweimal pro Woche zur Arbeit mit dem Rad. In der Freizeit eine bestimmte Kilometerleistung pro Monat. Fangen Sie langsam an, denn realistische Ziele helfen. Achten Sie dabei auf positive Veränderungen bei Ihnen: Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, werden Sie seltener krank. Wer Zeit an der frischen Luft verbringt, tut etwas für die eigene gute Stimmung. Vielleicht passt nach ein, zwei Monaten die alte Lieblingshose auch wieder?

Und gönnen Sie auch Ihrem Fahrrad eine Frühjahrskur. Checken Sie nach dem Winter Licht, Kette, Bremsen und Reifen. In der Regel müssen nur Kleinigkeiten bearbeitet werden: Die Kette ölen, Bremsen neu einstellen, Reifen aufpumpen… Das geht relativ schnell und erfordert keine großen Kenntnisse. Auf jeden Fall sollte es Sie nicht davon abhalten, die Radsaison einzuläuten.

**Mögliche Tweets**

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen, jetzt am besten das Frühjahr im Sattel genießen.

Nach dem langen Winter sorgt die Frühlingssonne bei jeder Radtour für ordentlich Vitamin D im Körper.

Jetzt mit Freunden treffen und gemeinsam die ersten Radtouren des Jahres genießen.

Ob hartes Training oder gemütliches Radfahren, im Frühjahr macht beides einfach mehr Spaß!