

DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN...



DER INNERE
SCHWEINEHUND
IST NICHT DER
BESTE BERATER.

**Ausreden gibt es viele.
Die besten haben wir
hier zusammengestellt.**

Im Winter ist Radfahren gefährlich.

Auf den ersten Blick verständlich, denn im Winter werden mehr Wege bei Dunkelheit und anspruchsvollen Straßenverhältnissen (Laub, nasse Straßen oder sogar Schnee) zurückgelegt. Auf den zweiten Blick zeigt sich jedoch, dass Winter-Radfahrende automatisch vorsichtiger fahren. Und mit guter Kleidung und Beleuchtung wird man auch gut gesehen.



UND WARUM DIE BESTEN
AUSREDEN NICHTS TAUGEN...

Impressum

Ihre Kommune/Kreis ist Mitglied bei RAD.SH,
der kommunalen Arbeitsgemeinschaft zur Förderung
des Fuß- und Radverkehrs in Schleswig-Holstein.



Wolfskamp 49, 24113 Molfsee, www.rad.sh
Konzept und Text: Dr. Thorben Prenzel, RAD.SH
Gestaltung: Antje Mittelstedt, neukoordinaten



7

GUTE GRÜNDE

RADFAHREN IM WINTER

Im Winter ist es kalt und nass.

Stimmt! – Aber nicht immer. Natürlich ist es kälter als im Sommer, aber so kalt, dass man sich draußen nicht bewegen kann? Eine Kleidungsschicht mehr reicht in der Regel. Mit dem gesparten Benzingeld kann man sich gute Klamotten leisten.

Es ist immer dunkel.

Sich morgens bei Dunkelheit aufs Fahrrad zu schwingen und nachmittags im Dunkeln nach Hause zu fahren ist nicht schön. Lässt sich aber nicht ändern. Immer daran denken: Es sind nur wenige Wochen, bald wird es wieder hell. Durchhalten!

Keine Lust

Na, die Ausrede gilt nicht!



FAHR RAD – AUCH IM WINTER

Wer in den Wintermonaten mit dem Rad fährt, merkt schnell:

Die Umstände zum Radfahren sind oft besser als angenommen. Radfahren ist fast das ganze Jahr über sicher und komfortabel möglich. Denn in Schleswig-Holstein gibt es wenig Schnee- und Eistage. Da braucht man keine besondere Ausrüstung, um mit dem Rad zu fahren. Berühmt-berüchtigt ist unser Land allerdings für sein Schmuttelwetter, eine tief hängende Wolkendecke mit Nieselregen. Doch wie geht der Spruch?

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung.

Radfahren macht auch im Winter Spaß, spart Geld und meistens auch Zeit.

Machen Sie mit: Werden Sie Winterheld*in!



SIEBEN GUTE GRÜNDE FÜR DAS RADFAHREN IM WINTER

1.

Training für die Abwehr
Radfahren im Winter bedeutet an der frischen Luft unterwegs zu sein und durch die Bewegung das Immunsystem zu stärken. So wird Winterkrankheiten, z. B. Erkältungen, vorgebeugt.



2.



2.

Raus aus dem Wintertief
Bewegung an der frischen Luft und im Licht wirkt stimmungsaufhellend. Je öfter man von der Couch aufsteht, desto einfacher wird es.

3.

Ran an den Winterspeck
Radfahren bei niedrigen Temperaturen verbrennt mehr Kalorien als im Sommer. Und da man sich im Winter in der Regel fettreicher und ungesünder ernährt, ist ein bisschen Bewegung vonnöten.



4.

Sonne ist knapp

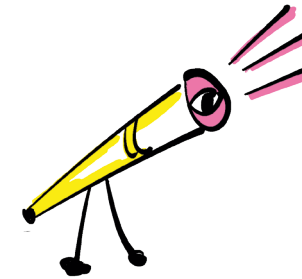
Der Körper braucht UV-Licht, um die Knochen mit Vitamin D zu versorgen. Die Netzhaut der Augen nimmt beim Winterradeln Sonnenlicht auf und regt damit die Vitaminproduktion an.



5.

Rosige Aussichten

Die Gesichtshaut wird stärker durchblutet. Radfahrende sehen frischer und gesünder aus als „Stubenhocker“.



6.

Zeit und Geld gespart

Radfahren ist günstig für das eigene Portemonnaie und kann auf Strecken bis 10 km zeitlich mit dem Auto mithalten. Mit elektrischer Unterstützung ist noch mehr drin. Dies gilt natürlich auch im Winter.



7.

Lebenswerte Kommunen

Mehr Radfahrende im Straßenverkehr bedeutet, dass ein größerer Anteil der Bevölkerung aktiv mobil ist. Radfahren im Winter bringt die gleichen Vorteile mit sich wie im Sommer:



Weniger Staus
Bessere Luft
Ruhigere Straßen

NATT ODER KOLT,
MIEN RAD UN IK
SÜND KUMPELS.