

Fahrradfahren im Herbst

Schlechtes Wetter? Schlechte Ausrede!

■ Im Herbst das Fahrrad zur Arbeit nehmen? Besser nicht. Es könnte ja regnen. Die Stadt Göppingen hat ein paar Tipps, wie der nassdunklen Jahreszeit getrotzt werden kann.

Der Herbst, der keiner ist: 2018 musste man sich lange Zeit wundern, wenn sich ab und an ein seltsam fluffiges, weißes Etwas vor die Sonne schob. Ganz selten fielen sogar merkwürdig nasse Tropfen vom Himmel. Der Zeiger wurde um eine Stunde zurückgestellt – und der Herbst damit wohl endgültig eingeläutet. Kein Grund aber, mit dem Sommer auch das Fahrrad zu verabschieden. Denn mal ehrlich: so viel regnet es gar nicht. Im Gegenteil. Durchschnittlich fallen im November nicht nur weniger Liter Regen als in den Sommermonaten. Auch was die Regentage angeht, sieht es in der Regel nicht schlechter aus, als im Sonnenmonat Juli. Für den Fall, dass sich Quendolin, Bärbel, Gitte – oder wie das nächste Tief heißen möge – dann aber doch über einen ergießt, hat die Stadt Göppingen drei praktische Tipps:

1. Die richtige Kleidung

Die erste Überlegung sollte sein: Wo bin ich unterwegs und wie lange? Je länger die Kleidung der Feuchtigkeit ausgesetzt ist, desto größer ist die sogenannte Wassersäule, die dem Outfit standhalten muss. Wenn man nur kurze Strecken durch die Stadt fährt, reicht also oft ein preisgünstiger Regenponcho. Der ist gerade außerdem ziemlich hip und in einer großen Farbpalette zu haben. Wenn man eine längere Strecke radelt, sollte man über die Kombination aus Regenjacke und Regenhose nachdenken. Eine Regenjacke gilt laut internationalen Standards bereits als wasserdicht, wenn sie einer Wassersäule von 800 Millimetern standhält. Zumindest empfiehlt man für eine Regenhose einen Wert von mindestens 2.000 Millimeter. Zur Orientierung: Das ist in etwa der Druck, der auf die Hose



Fahrradfahren geht auch im Herbst.

Foto: Tkatzik/www.pd-f.de

wirkt, wenn man sich auf den nassen Sattel setzt. Atmungsaktive Materialien sorgen außerdem dafür, dass man nicht verschwitzt auf der Arbeit ankommt.

2. Die richtige Fahrweise

Wenn es draußen dunkler wird und nasses Laub den Boden rutschig macht, hilft es vor allem, vorsichtig und vorausschauend zu fahren. Man muss aber nicht gleich im Schneckentempo unterwegs sein. Für Kurven gilt: Mit den Augen immer den Kurvenausgang im Blick haben – so hat man die größtmögliche Kontrolle. Und nicht erst in, sondern immer schon vor der Kurve bremsen und diese dann mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchfahren. Sollte man auf gerader Strecke mal schneller unterwegs sein und abrupt bremsen müssen, verlagert man das Gewicht nach hinten. Damit vermeidet man, dass das Vorderrad wegrutscht. Neben ausreichend Profil auf den Reifen hilft gegen Rutschen außerdem, den Luftdruck etwas zu verringern. Der Mantel hat so

mehr Kontaktfläche zum Boden. Dass man immer darauf achten sollten, für andere gut sichtbar zu sein, ist ja sowieso klar. Weil man es aber nicht oft genug sagen kann: Licht an.

3. Die richtige Einstellung

Man wacht morgens auf und hört als erstes den Regen an die Fensterscheibe prasseln. Draußen ist es noch dunkel. „Ich geh da nicht raus!“, sagt man sich vielleicht. Man kann das Ganze aber auch anders angehen: Denn wenn man morgens ins Auto sitzt, kommt man auf der Arbeit genauso müde an, wie man zuhause losgefahren ist – außer vielleicht, die anderen Verkehrsteilnehmer haben den eigenen Blutdruck in die Höhe getrieben. Stattdessen zieht man lieber die wetterfeste Kleidung an und schwingt sich aufs Rad. Das einzige Körperteil, das nass wird, ist das Gesicht.

Mit diesen Tipps kann man selbst im Herbst aufs Auto verzichten. Lieber das Rad zur Arbeit nehmen, es lohnt sich.

STADT GÖPPINGEN

LUST AM WANDERN?



Ein Handicap ist kein Hindernis! Egal ob Sie körperliche Einschränkungen, Sehbeeinträchtigungen, Gehörprobleme oder demenzielle Veränderungen haben.

MACHEN SIE MIT!

Der Schwäbische Albverein der Ortsgruppe Göppingen und das Seniorennetzwerk Göppingen bieten Ihnen kleine, begleitete Wanderungen, ob alleine, mit Unterstützung von Angehörigen, Nachbarn oder einer ehrenamtlichen Wanderbegleitung. **Wir freuen uns auf Sie!**

Die Wanderungen gehen in der Regel 2-2,5 Stunden. Eine Einkehr ist in jedem Fall vorgesehen. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommen wir gemeinsam zum Startpunkt der Wanderung und zurück.

WANDERTERMINE 2018

Mittwoch 14. November
Reichberghausen - Oberwälden - Wangen

Wanderzeit ca. 2,5 Std. – Strecke ca. 5 km
Treffpunkt: ZOB Göppingen und nachfolgende Haltestellen
Uhrzeit: 12:40 Uhr
Steig E, Linie 4
Kosten: Gruppentagesticket ca. 5€ p./P.



ANMELDUNG & INFORMATIONEN

Bürgerhaus Göppingen
Tina Hemminger
Tel.: 07161 650-5241
E-Mail: THemminger@goeppingen.de



Schwäbischer
Albverein
Ortsgruppe Göppingen