

# Warum mit dem Rad statt mit dem Auto?

- **Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!** Regelmäßige moderate Bewegung stärkt nicht nur Ihre Muskulatur sondern vor allem Ihr Herz- und Kreislaufsystem! Auch die Zellalterung wird durch regelmäßiges, moderates Training verlangsamt!
- **Tanken Sie Frischluft!** Statt passiv die Abgase der Wagenkolonne vor Ihnen zu konsumieren, bewegen Sie sich aktiv in der freien Natur und können sich frische Luft um die Nase wehen lassen! Sie brauchen nur gute Radrouten!
- **Vergessen Sie den Stress!** Welcher Autopendler kennt das nicht: schon wieder Stau, überall Drängler und jeder will so schnell wie möglich in die Arbeit. Darüber können sie als Radler nur mehr lächeln und den Ärger bei der Parkplatzsuche sparen Sie sich obendrein!
- **Gönnen Sie sich etwas Natur!** Genießen Sie die immer noch recht schöne Kulturlandschaft um Burgwedel! Sie werden überrascht sein, wie erfrischt Sie ankommen!
- **Sparen sie Geld!** Wenn Sie regelmäßig in die Arbeit radeln, können Sie ein Auto einsparen. Das bringt mehrere tausend Euro pro Jahr in die Kasse! Und selbst wenn Sie nur ab und zu radeln, sparen Sie Sprit und Abnutzung!
- **Tun Sie was für das Klima!** Mit dem Rad vermeidet man auf der Strecke Burgwedel nach Hannover-Buchholz pro Jahr 1,5 bis 2,5 Tonnen CO<sub>2</sub> im Vergleich zum Auto. Wenn Sie diese Strecke regelmäßig in die Arbeit radeln, senken Sie ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck um 10-20 %!

# Was Arbeitgeber beitragen können:

Arbeitgeber haben Interesse an aufgeweckten Mitarbeitern! Mit dem Rad zur Arbeit zu fahren ist dafür ideal. So kann Sie Ihr Chef unterstützen:

- **eine gute Abstellanlage mit Dach:** Sie möchten ihr Fahrrad am Abend wiedersehen, deshalb sind stabile Anlehnbügel ideal, an denen Sie ihr Fahrrad sicher anschließen können. Ein Dach hilft: Regen setzt dem Fahrrad zu und das heißt für Sie mehr Arbeit!



- **Umkleidemöglichkeit:** wer längere Strecken radelt, sollte am Arbeitsplatz die Kleidung wechseln können! Fragen Sie Ihren Chef doch mal nach Spindschränken und Umkleiden!
- **Duschen:** wer im Sommer Rad fährt, kommt schon mal ins Schwitzen. Vielleicht ergibt sich ja eine Möglichkeit in der Firma, wenn mehrere Kolleginnen und Kollegen den Wunsch äußern?

Eine Initiative von EU und ADFC berät und zertifiziert fahrradfreundliche Betriebe! Info unter:

[www.fahrradfreundlicher-arbeitgeber.de](http://www.fahrradfreundlicher-arbeitgeber.de)

Impressum:

Text und Bilder:  
Kartenmaterial:

**ADFC Burgwedel**

[burgwedel@adfc-hannover.de](mailto:burgwedel@adfc-hannover.de)

Robert Lindner

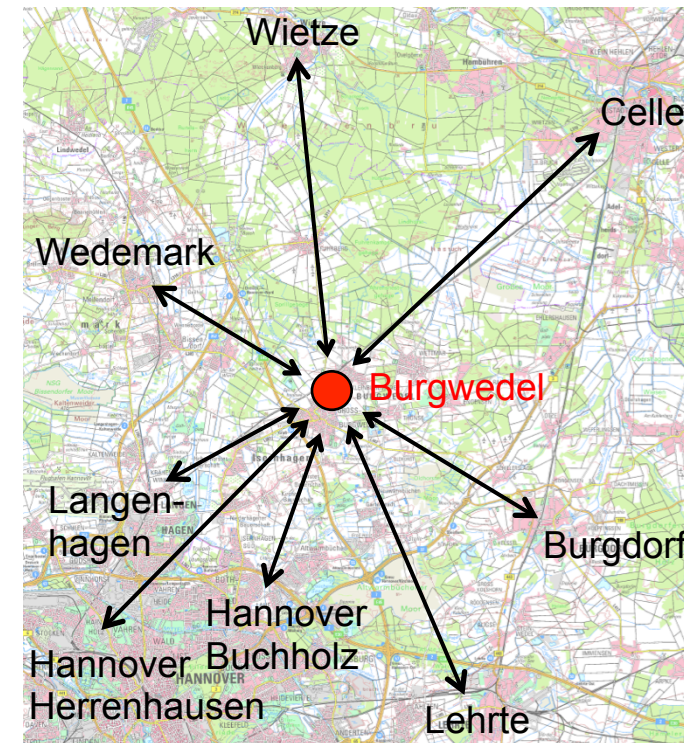
<https://navigator.burgwedel.de>



Stadt Burgwedel



# Mit dem Rad zur Arbeit von und nach Burgwedel



# Routenvorschläge



Beispiel für Pendler Routen von Burgwedel nach Hannover-Buchholz über verkehrsarme Straßen und Wirtschaftswege (ca. 50 min Fahrzeit).

Routenvorschläge für Alltagsradwege in die Nachbargemeinden finden Sie im Internet unter:

[www.adfc-burgwedel.de/...](http://www.adfc-burgwedel.de/...)

Der ADFC Burgwedel stellt im Rahmen der Samstagstouren immer wieder Pendler Routen vor. (Ankündigungen in der Presse und im Netz)

# Welches Rad?

- **Radtyp:** ein Trekking- oder Tourenrad ist ideal, aber auch ein Rennrad mit Schutzblechen kommt in Frage. Sehr praktisch ist auch ein Pedelec. Achten Sie auf hochwertige, wartungsarme Komponenten!
- **Licht:** Nabendynamo und gute LED-Lichter sind mittlerweile Standard. Bei Rennrädern haben sich Stecklichter mit Lithiumionenakkus bewährt.
- **Schutzbleche:** gute Schutzbleche für Fahrräder sind leider noch nicht entwickelt worden. Achten Sie auf Länge und montieren Sie einen Spritzschutz (Bild), das erspart Putzarbeit.



- **Kettenschutz:** Ideal sind leise laufende, geschlossene Kettenkästen, z.B. ein "Chainglider" in Kombination mit einer guten Nabenschaltung (Bild). Dadurch wird die Kette kaum verschmutzt, läuft länger und Sie haben nur wenig Arbeit.

Alternativ lässt sich ein Riemenantrieb mit einer Naben- oder einer Tretlagerschaltung einsetzen. Riemen brauchen kein Öl und sind nur wenig verschmutzungsanfällig, allerdings erfordern sie teilbare Rahmen. Kettenschutz bei herkömmlichen Kettenschaltungen ist nur begrenzt möglich. Mit diesem Schaltungstyp haben Sie den größten Pflegeaufwand!

- **Reifen:** leichtlaufend, mit etwas Profil für Seitenhalt auf Schotterstrecken und natürlich mit guten Pannenschutz, denn das erhöht die Zuverlässigkeit!
- **Gepäckträger:** wichtig für Radtaschen!

# Was man noch braucht:

- **Kleidung:** bequem und praktisch! Für Büro/Arbeit wechseln Sie aber besser Ihr Outfit!
- **Regenzeug:** ein Muss für Alltagsradler! Jacke und Hose sollten regendicht, leicht und sehr atmungsaktiv sein und nicht viel Stauraum beanspruchen. Zur Not genügt aber auch ein Regenponcho.
- **Gore-Tex Überschuhe:** halten die Füße bei Regen trocken und warm und sind auch bei Kälte sehr praktisch. Eine lohnende Investition!
- **Wasserdichte Radtaschen:** halten Wasser vom Gepäck fern, mittlerweile Standard. Rucksäcke machen auf Dauer wenig Freude beim Radfahren!
- **Werkzeug & Pumpe:** ein durchdachtes Set hält sie mobil, wenn Sie es gut einzusetzen wissen!
- **Schloss:** möglichst sicher, aber nicht zu schwer, Preis ca. 10 % des Radwertes.
- **Handy:** immer eine gute Idee, nur geladen sollte es auch sein...