

# Gar nicht so schwer: Einkauf per Rad

## Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) Kreis Heinsberg will anregen und Mut machen

**Kreis Heinsberg.** Einige tun es schon länger, andere tun sich noch schwer mit der Vorstellung, ab und zu das Auto zu Hause zu lassen und stattdessen mit dem Fahrrad zum Einkaufen zu fahren. Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) Kreis Heinsberg bestärkt die Menschen im Kreis Heinsberg gerade in Corona-Zeiten darin, aufs Rad zu steigen: „Fahrradfahren ist gesund und stärkt das Immunsystem. Wem im Homeoffice die Decke auf den Kopf fällt und die Bewegung fehlt, dem empfehlen wir, möglichst viele Alltagstrecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen.“

Der gesellschaftliche Trend gehe deutlich hin zum Fahrrad, „wobei zunehmend gesetzgeberische Maßnahmen zugunsten der Radfahrerinnen und Radfahrer auf allgemein bessere Bedingungen hoffen lassen“, so der ADFC. „Manche stehen ge-

wiss schon an der Schwelle, aber haben aus verschiedenen Gründen den ersten Schritt noch nicht getan, der eigentlich ganz einfach ist. Dabei könnten neu gewonnene Erfahrungen auf der ersten Fahrt manche Vorurteile abbauen.

Im Gegensatz zu unseren niederländischen Nachbarn, die für kurze Strecken das Rad nutzen, nehmen wir Deutschen eher den Wagen. Auch im ländlichen Bereich werden Läden und Märkte im Nahbereich bis fünf Kilometer häufig mit dem Auto angefahren; das Fahrrad wäre hier gewiss eine gute Alternative.“

Immer mehr Menschen nutzen heute Pedelects. Ein großer Fortschritt, was Komfort und Schnelligkeit angeht. Aber auch mit einem normalen Fahrrad sei leicht „erfahrbar“, wie es sich anfühlt, abseits der großen Straßen stress-, lärm-, und abgasfrei unterwegs zu sein. „Alle Frei-

zeitradler wissen das und heben oft genug hervor, wie hoch sie das Radeln für die Erhaltung ihrer Fitness und zum Wohle der Umwelt einschätzen“, meint der ADFC. „Wo eigentlich liegen die Gründe, dass wir uns weit seltener mit dem Rad zum Einkauf auf den Weg machen als wir es in unserer Freizeit nutzen? Glauben wir wirklich, das sei so mühsam wie etwa ein Umzug mit dem Pkw?“ Dabei könne doch jede Fahrt wie ein kleiner Ausflug sein, nur, dass sich das Schöne mit dem Nützlichen verbinden lasse.

Gerne gibt der ADFC ei-

nige kleine Tipps, über den eigenen Schatten zu springen. Abgesehen davon, dass es mit dem Pedelect schneller und komfortabler geht, eignen sich zum Einkauf die allermeisten Räder. An einen stabilen Gepäckträger lassen sich leicht eine oder zwei Taschen (ggf. wasserdicht und schnell abnehmbar) anbringen. Grundsätzlich mag man kaum glauben, was alles in ihrem Inneren verschwindet. Vor dem Einkauf gilt es, das Rad zu sichern. Ein – möglichst an den Bügel einer großzügig bemessenen Abstellvorrichtung – angekettetes Rad ist für Langfinger, zu-

mal vor einem belebten Geschäft, unattraktiv, beim Pedelect kann man meist noch den Bordcomputer abnehmen. Damit das Rad auf der Rückfahrt stabil bleibt, sollten die schwereren Dinge nach unten. Auf den ersten hundert Metern heimwärts spürt man ein verändertes Fahrverhalten, sodass es zunächst ein wenig Übung und Vorsicht bedarf, um nicht ins Schlingern zu geraten. Auch gewohnte Bremswege ändern sich. Wenn Regen, Glätte und Sturm zum Spielverderber werden, hilft atmungsaktive, wasserabweisende und wärmende Kleidung.

„Zum Schluss noch ein Appell an den Einzelhandel“, so der ADFC: „Vielleicht stellen Sie innen noch den ein oder anderen Packtisch auf? Schließfächer für den vorher anderenorts getätigten Einkauf würden uns Radlern auch sehr helfen. Und sorgen Sie bitte für mehr taugliche Abstellanlagen!“ (red)



Öfter mit dem Fahrrad in die City – ob zum Einkaufen oder zum Cafébesuch. Das wünscht sich der ADFC. FOTO: KÜPPERS