

# *Einkaufen*

*mit dem Fahrrad*

*Ein Stück Lebensqualität*

TIPPS FÜR  
KIELERINNEN



## EINKAUFEN MIT DEM FAHRRAD -



### *Liebe Kielerinnen und Kieler,*

Radfahren macht Spaß und ist gesund. Deshalb ist das Fahrrad ein beliebtes Freizeitgefährt.

Es bietet aber noch mehr: Gerade auf kurzen innerstädtischen Strecken ist es ein zweckmäßiges Alltagsverkehrsmittel für den Weg zum Einkaufen oder zur Arbeit.

In diesem Faltblatt erhalten Sie Informationen zu den Vorteilen des Einkaufens per Fahrrad. Die positiven Erfahrungen, die viele TeilnehmerInnen bei unserer Aktion "Probezeit" gemacht haben, veranschaulichen die vielfältigen Pluspunkte.



Und weil das Einkaufsradeln durchgerechnet und mit am Lenker baumelnden Taschen und Tüten wenig Spaß macht (und obendrein gefährlich ist), finden Sie außerdem Hinweise zu geeigneter Ausrüstung und Praxistipps.

Viel Spaß und viele gute eigene "Er-Fahrungen" beim Einkaufen mit dem Fahrrad!



### **Praktisch gedacht**

Die typischen Einkaufsmengen und auch Getränkeboxen lassen sich bequem mit dem Fahrrad transportieren, wenn man gut ausgerüstet ist.

### **AKTION PROBEZEIT**

#### **Die Aktion "Probezeit"**

20 Kieler Einzelpersonen, Paare und Familien haben sich bei uns gute Packtaschen, Transport- und Kinderanhänger ausgeliehen und das Einkaufen mit dem Fahrrad einen Monat lang ausprobiert.

Nur 2 Teilnehmer kamen zu dem Schluss, dass die Transportkapazität des Fahrrad fürs Einkaufen nicht ausreicht.

### **Schnell und direkt mit dem Rad**

Die meisten Einkaufswegen sind 1 bis maximal 5 km lang. Gerade auf diesen kurzen innerstädtischen Wegen ist das Fahrrad unschlagbar wendig. Das Auto gewinnt im Stadtverkehr erst ab Wegelängen von ca. 6 km einen Zeitvorteil.



# - EIN STÜCK LEBENSQUALITÄT

Während man mit dem Pkw einen durchschnittlichen Umweg von 20% macht, fahren Sie mit dem Fahrrad direkte Wege von Tür zu Tür.

## AKTION PROBEZEIT

Die Hälfte der ProbezeiterInnen erledigte ihre Einkäufe mit dem Fahrrad genauso schnell wie sonst, ein Viertel sogar schneller.

Parkplatzsuche ade: Für Ihr Fahrrad finden Sie fast immer sofort einen Platz zum Abstellen.

Informieren Sie Ihre EinzelhändlerInnen über Ihren Bedarf an zweckmäßigen und sicheren Abstellmöglichkeiten für Ihr Fahrrad und die Einkäufe.

## Kosten sparen

Auf dem Fahrrad fallen weder Kosten für Benzin noch Parkgebühren etc. an. Auf diese Weise macht sich die Anschaffung einer guten Ausrüstung schnell bezahlt.

## AKTION PROBEZEIT

70% der ProbezeiterInnen haben während ihres Probezeit-Monats – trotz mancher Extra-Belohnung fürs Aktivsein – Geld gespart, auch durch gezieltere Einkäufe!

## Gesundheit

Nach medizinischer Einschätzung schadet Bewegungsmangel dem Menschen noch mehr als Rauchen. Durch die körperliche Aktivität beugen Sie beim Einkaufsradeln quasi "nebenbei" Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht vor. Fahrradfahren ist gelenkschonend und stärkt Ihr Immunsystem – Ihre Infektanfälligkeit sinkt.

Die regelmäßige Bewegung macht Sie kräftig und fit und steigert Ihr Wohlbefinden. Und: statt im Stau zu stehen, bewegen Sie sich an der frischen Luft.

Übrigens: Pkw-InsassInnen atmen trotz des größeren Atemvolumens der FahrradfahrerInnen mehr als doppelt soviel Kohlenmonoxid, fast 80% mehr Stickoxide und ungefähr sechsmal mehr Benzol ein als RadlerInnen.

## Unabhängig leben

Wer zum Einkaufen radelt, plant seine Wege in der Regel besser. Mehr Übersicht kommt einer besseren Organisation des Haushalts zugute. Sie werden schnell Ihre verbesserte Organisationsfähigkeit, Ihre größere Flexibilität und ein Gespür für kreativere Lösungen wahrnehmen. Auf dem Fahrrad eignen sich auch Kinder ihre Lebenswelt besser an und üben ihren Orientierungssinn. Auf dem Rad "er-fahren" Sie Ihre Welt mit allen Sinnen, wird Ihr Einkauf zum Erlebnis.



## Lebensgefühl Freude und Stolz

In einer amerikanischen Studie bezeichneten RadlerInnen sich viermal häufiger als "glücklich" oder "sehr glücklich" als Nicht-RadlerInnen. Aktiv zu sein und die Einkäufe aus eigener Kraft auf dem Fahrrad zu erledigen, eröffnet neue Zusammenhänge und schafft Selbstvertrauen und Respekt vor der eigenen Leistung.

Übrigens: Mit dem Fahrrad-Einkauf vor Ort unterstützen Sie die EinzelhändlerInnen in den Stadtteilen und in der Innenstadt und tragen dazu bei, dass Kiel attraktiv und vielfältig bleibt.

## AKTION PROBEZEIT

90% der Aktions-TeilnehmerInnen haben den Einkauf mit dem Fahrrad als Bereicherung erlebt. Drei Viertel der ProbezeiterInnen werden auch zukünftig "auf jeden Fall" bzw. "eher ja" öfter mit dem Fahrrad einkaufen.



# TIPPS FÜR IHREN EINKAUFSTALLTAG AUF DEM FAHRRAD

## Das A&O: Eine zweckmäßige Ausrüstung

Das Fahrrad sollte stabil und mit genügend breiten Reifen ausgestattet sein; wenn Sie einen Anhänger ziehen wollen, ist eine Gangschaltung empfehlenswert.

Fahrradfachgeschäfte und der ADFC (s. Adressen) beraten Sie bei der Auswahl eines Fahrrads, das zu Ihren Bedürfnissen passt.

Lebenswichtig ist die Verkehrssicherheit Ihres Fahrrads mit gut funktionierenden Bremsen, Licht und einer gut hörbaren Klingel. Zur Diebstahlsicherung tragen gute Bügelschlösser bei (vergl. Test-Heft 6/03).



## Zum Transport

Fahrradkörbe (vorzugsweise auf dem hinteren Gepäckträger) bieten Platz für den schnellen Einkauf zwischendurch. Es gibt sie auch zum Ausklappen.

Fahrradpacktaschen haben oft ein enormes Fassungsvermögen. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen von einfach bis wasserdicht und tourentauglich.



Wichtig ist, dass sie seitlich am Gepäckträger und mit einem zweckmäßigen Befestigungssystem angebracht werden und dass sie mit praktischen Tragegriffen ausgerüstet sind. Empfehlenswert sind Packtaschen z.B. von Ortlieb und Vaude.

## Fahrradanhänger

Der "Donkey" ist unschlagbar praktisch: Schnell abgekuppelt können Sie ihn mit ins Geschäft nehmen. Umpacken entfällt - der Einkauf rollt bis vor Ihre Kühl-schranktür. Ein Kindersitz lässt sich meist trotzdem montieren.



Kinderanhänger mit fester Wanne lassen sich auch gut zum Einkaufen nutzen. Wichtig sind ein fester Rahmen/Überrollbügel und ein gutes Gurtsystem; eine Baby-Schale ist meist einbaubar. Praktisch sind Kinderanhänger, die sich zum Kinderwagen und zum Transportanhänger umbauen lassen.

Empfehlenswerte Kinderhänger gibt es u.a. von Burley, Chariot und Leggero, einen Katalog mit vielen Tipps von Zweipluswei (vergl. Test-Heft 5/03).



Lastenanhänger bieten - je nach Größe - auch jede Menge Platz für die Fahrt zum Getränke- oder Baumarkt. Auch hier sollte der Schwerpunkt möglichst tief liegen, Anhänger mit Hochdeichsel lassen sich allerdings auch bequem als Handwagen ziehen. Zur besseren Stabilität und Kippsicherheit sollte der Radstand nicht zu schmal sein. Empfehlenswerte Transportanhänger gibt es z.B. vom Roland-Werk oder Vitelli.



**TIPP** Tipp: Sämtliche Fahrradanhänger erfordern eine angepasste Fahrweise. Je tiefer der Schwerpunkt des Hängers liegt, desto kippsicherer ist er.

### Kleidung

Mit Regenjacke und -hose aus wasserdichtem, gern atmungsaktivem Material in der Packtasche sind Sie absolut wetterunabhängig. Gamaschen halten Ihre Schuhe trocken.



## Im Verkehr

Die Stadt Kiel hat in den letzten Jahren viel für den Radverkehr getan. Suchen Sie sich möglichst verkehrsarme und attraktive Strecken z.B. auf Velorouten oder Fahrradstrassen zu Ihren Einkaufszielen raus.

**TIPP**

Hilfreich sind der Radler-Stadtplan Kiel (im Buchhandel) und die Broschüre "Radfahren in Kiel" (beim Radverkehrsbeauftragten der Stadt Kiel, s. Adressen).



Fahren Sie vorausschauend und umsichtig, aber selbstbewusst. Rechnen Sie mit Fehlern der anderen VerkehrsteilnehmerInnen.

**TIPP**

Tipp: Radlerkurse "Sicher fahren im Stadtverkehr" bietet die Radfahrerschule *radmobil* (s. Adressen).

## Weitere Tipps

- Planen Sie Ihre Wege und Touren im voraus und führen Sie Einkaufslisten nach Geschäften und Stadtteilen.
- Wenn Sie Wegeketten bilden, können Sie viele Besorgungen auf einer Fahrt erledigen.
- Fragen Sie Ihre EinzelhändlerInnen nach einem Lieferservice.
- Die Anschaffung eines Soda-Bereiters macht den Transport von Mineralwasser-Kisten überflüssig.



- Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V.  
Kreisgruppe Kiel, Susanne Heise (V.i.S.d.P.)  
Olshausenstr. 12, 24118 Kiel  
Tel.+Fax 04 31 / 80 13 12  
e-mail: bund.kiel@bund.net  
Internet: www.bund-kiel.net

## ADRESSEN

- Der Radverkehrsbeauftragte der Landeshauptstadt Kiel,  
Uwe Redecker, Tel. 04 31 / 9 01-22 51  
e-mail: uwe.redecker@lhstadt.kiel.de
- Allgemeiner Deutscher Fahrrad- Club ADFC  
Landesgeschäftsstelle Schleswig-Holstein  
Jeßstr. 25, 24114 Kiel  
Tel. 04 31 / 6 31 90, Fax 04 31 / 6 31 33  
e-mail: schleswig-holstein@adfc.de  
Internet: www.adfc-sh.de
- Verkehrsclub Deutschland VCD  
Landesgeschäftsstelle Schleswig-Holstein  
Samwerstr. 16, 24118 Kiel  
Tel. 04 31 / 9 86 46 26, Fax 04 31 / 9 86 46 50  
e-mail: schleswig-holstein@vcd.org  
Internet: www.verkehrsclub-deutschland.de/sh
- Radfahrschule *radmobil*, Kirsten Kock  
Medusastr. 11, 24143 Kiel  
Tel.+Fax 04 31 /73 87 91  
e-mail: kock@radmobil-kiel.de  
Internet: www.radmobil-kiel.de

Mit freundlicher Unterstützung durch

