

On the Road to Success: Velofahren im Winter

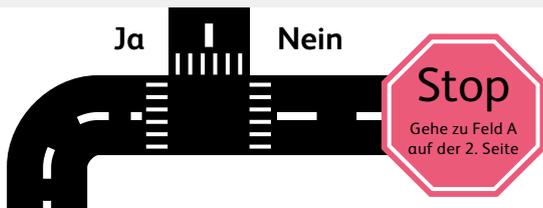
Befreie dein Velo aus dem Veloraum, auch im Winter! Auf der nachfolgenden Reise werden deine Velo-Skills getestet und du erhältst Tipps, wie du auch im Winter sicher an dein Ziel gelangst. Viel Spass!

So geht's: Navigiere dich der Strasse entlang durch den Test, in dem du den Wegweisern zu den Konsequenzfelder oder der nächsten Frage folgst, bis du zur Titelvergabe gelangst. Für jedes Kreuz, das du setzt, gibt es 10 Punkte.

Start

Der Wecker klingelt. Du reibst dir die Augen und schaust aus dem Fenster: Ein typischer Wintermorgen. Es ist dunkel, nass und auf den Strassen liegt noch etwas Restschnee von letzter Woche.

Besitzt du ein Velo?



Lass uns sehen, wie hoch die Chance ist, dass du heute das Velo zum Arbeitsort nimmst.

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

- Der Weg mit dem Velo gehört zu meiner Routine.
- Die Velokleidung habe ich mir am Vortag schon bereitgelegt.
- Ich bin mir über die Vorteile, die das Velofahren mit sich bringt (Gesundheit, Zeitersparnis, Flexibilität etc.) bewusst.

/ 30

Schaffst du es deinen inneren Schweinehund zu überwinden?

- 0 Punkte Du rennst besser, der Bus fährt gleich ab!
Gehe zu Feld B auf Seite 2.

- 10-30 Punkte Du besiegst den Schweinehund und machst dich auf den Weg. Folge der Strasse.

Eigentlich kann es losgehen, doch im Winter lohnt es sich noch einige Punkte zu beachten:

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

Zusätzliche Zeit einplanen

Im Winter plane ich mir für die Fahrt zum Arbeitsort für Folgendes mehr Zeit ein...

- ...fürs An- oder Umziehen.
- ...für die Fahrt an sich (Ich fahre langsamer).

Velo-Pflege

Im Winter schaue ich, dass ich das Velo öfters...

- ...warte.
- ...reinige.

Sichtbarkeit erhöhen

Im Winter erhöhe ich meine Sichtbarkeit indem ich...

- ...hellere Kleidung trage.
- ...eine stärkere Lampe verwende.

/ 60

Wie gut sind du und dein Velo für den Winter vorbereitet?

- 0-10 Punkte Das könnte brenzlig werden! Gehe zu Feld C auf der 2. Seite.

- 20-40 Punkte Bei dir läuft's eigentlich ganz rund. Für zusätzliche Tipps schaue dir das Feld C auf der 2. Seite an.

- 50-60 Punkte Du bist top auf den Winter vorbereitet! Gehe zur **Titelvergabe** auf der nächsten Seite.

A

Es gibt viele Gründe, warum es sich lohnt, für den Arbeitsweg das Velo zu wählen. Du entgehst den steigenden Benzinpreisen, dem Gedränge im öffentlichen Verkehr und den überfüllten Strassen in den Innenstädten. Ausserdem trägt die Bewegung an der frischen Luft zu deiner körperlichen Fitness bei und kann sich positiv auf deine Gesundheit auswirken. In den meisten Städten gibt es Angebote, bei welchen du kostenlos oder für wenig Geld ein Velo ausleihen kannst. Wenn du wissen willst, wie du dich am besten für das Velofahren motivieren kannst, gehe zu Feld B.

B

Über 11000 Alltagsvelofahrer*innen wurden in einer Studie zu ihrem Fahrverhalten gefragt, was ihnen hilft, ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Hier ist was sie zu sagen hatten:

- Der Gedanke an das gute Gefühl danach
- Weil es gut tut
- Kein Zeitaufwand zum Scheiben freikratzen ;)

Für mehr Tipps und Inspiration, schau dir weitere Inputs der Alltagsvelofahrer*innen an.

[Zu den Antworten](#)



Fahre nun fort und gehe zum zweiten Teil des Checks auf Seite 1.

C

Schau dir die **Tipps von Pro Velo zum Velofahren im Winter** an. Anschliessend kannst du zur Titelvergabe fahren.

PRO VELO
SCHWEIZ

Titelvergabe

Addiere die Punkte beider Teile und finde heraus welchen Titel du erhältst.



≤ 20 Punkte	Drahteselschieber*in	Du bist noch etwas zögerlich, dein Velo auch im Winter für den Weg zur Arbeit zu nutzen.
30-60 Punkte	Sulz-Radler*in	Du nimmst ab und zu im Winter auch mal das Velo, öfters doch nur wenn es sonst nicht anders geht.
70-90 Punkte	Schneesturm-Pedaleur*in	Du bleibst deinem Velo treu, auch im grössten Schneesturm.

Hast du gewusst?

Im Forschungsprojekt zum nachhaltigen Konsumentenverhalten untersuchen Forschende der Hochschule Luzern, wie sich die Nachhaltigkeit in der Schweiz fördern lässt.

Vielleicht interessiert dich ja ausserdem...

...die Ergebnisse der Studie, die untersucht hat, wie sich das Velofahren im Winter fördern lässt.

[Zu den Ergebnissen.](#)

gute Fahrt!