****

**PRESSEINFORMATION xx.xx.xxxx**

|  |
| --- |
|  |
|  | **Im Regen tanzen: Warum Nahmobilität kein schlechtes Wetter kennt** |
|  |  |

Dem Herbst eilt ein zweifelhafter Ruf voraus: Grau, kalt und regnerisch – in unseren Köpfen ruft das vor allem unangenehme Erinnerungen wach. Viele möchten deshalb so wenig Zeit wie möglich unter freiem Himmel verbringen. Dabei ist das Herbstwetter kein Grund, das Fahrrad für den Rest des Jahres im Keller zu verstauen. Denn Nahmobilität bedeutet Flexibilität und Lebensqualität – und zwar das ganze Jahr über! Zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH) gibt die Stadt/die Gemeinde/der Landkreis + Kommunenname einige hilfreiche Tipps, mit denen Sie in jeder Wettersituation gutgelaunt zu Fuß und mit dem Rad ans Ziel kommen.

Zunächst einmal ist das Herbstwetter gar nicht so übel wie sein Ruf. Zum Beispiel bedeutet Herbst nicht automatisch auch mehr Niederschlag. Ganz im Gegenteil: Die durchschnittlichen Niederschlagsmengen im November sind in Deutschland geringer als in den Sommermonaten Juni oder Juli. In Bezug auf die Regentage verhält es sich in der Regel ähnlich. Wenn es für die eigene Region eine passende Wetterstatistik gibt, Bezug dazu. Aber natürlich bleibt auch in Herbst und Winter das Regenwetter nicht aus. Mit ein paar einfachen Tipps ist Mobilität zu Fuß oder auf dem Rad auch dann kein Problem, wenn sich die Schleusen des Himmels einmal öffnen.

**Eine Sache der Einstellung**

Grundsätzlich ist alles erst einmal eine Sache der eigenen Einstellung. Sich ins Auto zu setzen, wenn es morgens dunkel ist und regnet, ist auf den ersten Blick die bequemere Lösung. Bei Stau und Parkplatzsuche gehen jedoch auch viel Zeit und Nerven verloren – insbesondere, wenn bei schlechtem Wetter besonders viele auf das Auto umsteigen. Die morgendliche Bewegung auf dem Rad oder beim Zufußgehen dagegen tut dem eigenen Körper gut und bringt den Kreislauf in Schwung – Sie kommen munter auf der Arbeit an und sind startklar für den Tag. Und mit der richtigen Ausrüstung sind Sie höchstens im Gesicht nass geworden.

**„Es gibt kein schlechtes Wetter…“**

Denn mit der passenden Kleidung ist schlechtes Wetter auch zu Fuß oder auf dem Rad kein Problem. Für die richtige Kleidungswahl kommt es vor allem darauf an, wie lange Sie unterwegs sind: „Das einfache Grundprinzip ist, dass Ihre Kleidung einer größeren Wassersäule standhalten muss, je mehr Zeit Sie im Regen verbringen“, erklärt Vorname Name, Funktion. „Wenn Sie nur kurz unterwegs sind, ist ein günstiger Regenponcho meistens ausreichend. Für längere Strecken auf dem Rad bietet sich eine Kombination aus Regenjacke und Regenhose an.“ Damit eine Regenjacke als wasserdicht gilt, muss sie einer Wassersäule von 800 mm standhalten. Bei der Regenhose sollte der Wert jedoch höher liegen – so wirken bereits 2.000 mm auf sie ein, wenn Sie sich auf einen nassen Sattel setzen. Daneben sollte Ihre Kleidung auch im Dunkeln gut für andere sichtbar sein. Und um nicht verschwitzt bei der Arbeit ankommen, empfehlen sich atmungsaktive Materialien. Falls es lokal die Möglichkeit gibt, beispielsweise kostenlose Regenschirme/Regenponchos zu erhalten, Verweis darauf.

**Die richtige Fortbewegung**

Um auch bei schlechtem Wetter sicher und entspannt ans Ziel zu kommen, ist die Art der Fortbewegung wesentlich. Beim Radfahren auf nassem und rutschigem Untergrund heißt das vor allem, vorsichtig und vorausschauend zu fahren. „Damit Sie in den Kurven die Kontrolle behalten, sollten Sie schon vor der Kurve bremsen und diese dann mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchfahren. Dabei sollten Sie den Kurvenausgang stets im Blick haben“, empfiehlt Position Name. Ausreichend Reifenprofil und eine kleine Verringerung des Luftdrucks verleihen außerdem Rutschfestigkeit. Damit bei abrupten Bremsungen ihr Vorderrad nicht wegrutscht, hilft es, Ihr Gewicht dabei nach hinten zu verlagern. Und allgemein gilt natürlich immer: Licht an! Falls es passende Publikationen/Veranstaltungen/Trainings/Initiativen zum Thema Sicherheit im Radverkehr in der Stadt/Gemeinde gibt, Verweis darauf

**Nahmobilität in Hessen – Einfach machen!**

Für eine klimafreundliche Mobilität von morgen: Das Land Hessen verfolgt das Ziel, den Anteil des Fuß- und Radverkehrs auf Wegen innerhalb der Städte und Gemeinden in Hessen deutlich zu erhöhen und damit die Lebensqualität für alle zu verbessern. Um die Landkreise, Städte und Gemeinden bei der Stärkung des Fuß- und Radverkehrs vor Ort zu unterstützen hat das Land Hessen die Arbeitsgemeinschaft Nahmobilität Hessen (AGNH) ins Leben gerufen. In der AGNH tauschen sich über 170 hessische Gemeinden, Städte und Landkreise aus und machen sich durch ihre vielfältigen Maßnahmen und Aktionen für die Förderung von Nahmobilität auf lokaler Ebene stark. Auch [Kommunenname] ist seit [Jahr des Beitritts] Mitgliedskommune in der AGNH.

**Weitere Informationen auf** [www.nahmobil-hessen.de](http://www.nahmobil-hessen.de)

**Pressekontakt:**

Name Vorname

E-Mail:

Telefon:

*>> bitte entfernen*

*Anleitung:*

*Alle blau markierten Felder sind auszufüllen.*

*bitte entfernen <<*