

## Winterpendeln mit dem Fahrrad: „Leidenschaft spielt große Rolle“

von bb - Dienstag, 16. November 2021

[https://www.pd-f.de/2021/11/16/winterpendeln-mit-dem-fahrrad-leidenschaft-spielt-grosse-rolle\\_16474](https://www.pd-f.de/2021/11/16/winterpendeln-mit-dem-fahrrad-leidenschaft-spielt-grosse-rolle_16474)



(pd-f/af) Falk Diefenbach aus der Nähe von München pendelt bei fast jeder Witterung mit dem Fahrrad zur Arbeit – insgesamt kommt er so auf 72 Kilometer pro Tag. Pd-f-Redakteurin Annette Feldmann unterhielt sich mit dem 53-Jährigen über Motivation und passende Kleidung.

### Falk, wohin fährst du jeden Morgen?

Ich wohne in Schäftlarn im Süden von München und arbeite als Anwendungstechniker in einem Unternehmen für ökologische Dämmstoffe in Feldkirchen ganz in der Nähe der Neuen Messe im Osten der Stadt. Das sind pro Strecke etwas über 30 Kilometer – die man übrigens sehr gut schnell fahren kann, weil sie flach und meist sehr gerade ist. Mit meinem Gravel-Bike habe ich da oft einen Schnitt über der 30er Marke.

### Das ist eine weite Strecke. Fährst du wirklich komplett das ganze Jahr durch?

Sieben Monate fahre ich auf jeden Fall durch. Und dann kommt es darauf an. Wenn es glatt wird, ist es mir zu gefährlich mit dem Verkehr und den schnellen Kurven. Und wenn Schnee liegt, gibt es auf meiner Strecke einige Stellen, auf denen ich dann gar nicht durchkomme und schieben müsste.

### Gerade ist das Wetter grau und nass und es wird außerdem wieder früher dunkel. Wie motivierst du dich aufs Rad zu steigen?

Ich verbringe täglich gute drei Stunden auf dem Fahrrad – die Wartung miteingeschlossen. Der Service ist ein wichtiger Punkt, denn ich möchte mich ja auf mein Rad verlassen können. Der andere Punkt ist, das Fahrradfahren für mich Erholung und Freizeit ist. Deshalb schaffe ich auch so viel. Die Arbeit beginnt für mich erst, wenn ich mein Rad abstelle. Und täglich drei Stunden auf dem Rad zu sitzen, schafft man nicht, wenn man sich mühsamst dazu motivieren muss. Leidenschaft spielt da eine große Rolle.

### **Musst du im Winter mehr Zeit einplanen? Also für die Strecke und auch für Umziehen, Service etc.?**

Ja, definitiv. Einerseits, weil es dunkel ist und ich dann langsamer fahre. Auch die Schutzbleche und die Winterreifen kosten mich mehr Energie. Beim Umziehen brauche ich auch ein bisschen länger, aber das macht jetzt nicht so viel aus. Auch die Wartung schlägt zeitlich zu Buche, weil das Radl einfach schneller und mehr verdreht.

### **Wie ist dein Arbeitgeber auf die Radfahrenden eingestellt? Gibt es extra Duschen und Umkleidemöglichkeiten sowie wettergeschützte Abstellanlagen?**

Das ist bei uns richtig gut. Mein Arbeitgeber stellt sechs Duschen für 160 Mitarbeiter und Umkleideräume zur Verfügung. Das reicht locker aus. Eine Herausforderung stellt allerdings immer das Trocknen der Kleidung dar. Meist reichen Kleiderbügel und Garderobe dazu nicht aus. Für die Fahrräder gibt es einen Unterstand auf dem Firmengelände, der teilweise mit uns Radler:innen zusammen geplant wurde.

### **Bleibt immer noch der Wetter-Faktor. Was ziehst du im Herbst und Winter an?**

Tatsächlich bin ich ein Typ, der Nässe nicht mag. Aber bei Regen ist ja der große Vorteil, dass ich schnell wieder trocken kann, sobald ich ankomme. Weil ich sehr viel fahre, verschleißten meine Sachen wahnsinnig schnell und ich setze daher auf eher preisgünstige Produkte. Wichtig sind mir die Radregenjacke, die eben auch entsprechend geschnitten ist, mit langem Rücken und eine Regenhose mit hohem Bund. Was ich ebenfalls sehr schätze sind meine Regen-Überschuhe. Sie schützen mich auch nach dem Regen vor dem Dreck, den das Vorderrad hochspritzt. Richtig gut sind auch meine Regen-Überhandschuhe. Meine Hände bleiben damit zwar nicht komplett trocken, aber sie kühlen nicht aus. Denn das größte Problem beim Pendeln ist die Kälte. Neben der entsprechend warmen Kleidung sind für mich eine vernünftige Radelhose und gescheite Schuhe ein Muss.

### **Drei Stunden pro Tag reservierst du, neben der Arbeit, für das Fahrrad. Wie sind da die Reaktionen aus deinem Umfeld?**

Die Arbeitsgruppe in meiner Firma ist unheimlich fahrradaffin. Vielleicht liegt das auch daran, dass wir in einem ökologischen Unternehmen arbeiten. Ich bin nicht der einzige, der täglich mit dem Rad pendelt, allerdings der einzige, der eine solche Strecke bewältigt. Ein Kollege hat vier kleine Kinder, ein anderer baut gerade ein Haus, da ist es klar, dass so etwas zeitlich einfach nicht drin ist. Man muss auf jeden Fall den Rückhalt haben. Ich habe eine Freundin, die auch leidenschaftlich gern radelt. Manchmal kommt sie mir nach der Arbeit mit einem Picknickkorb entgegen oder wir treffen uns auf halber Strecke in einem Café.

[Direktdownload Bildauswahl und Artikel \(7 Bilder\)](#)

[Express-Bildauswahl \(7 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(13 Bilder\)](#)

**Passende Themen beim pdf:**

[Mountainbiken im Winter: Tipps vom Profi](#)

[Zehn Gründe, warum sportliche Radfahrer:innen den Winter lieben \(sollten\)](#)

[Mit dem Rad ins Schneevergnügen](#)

[Wintercheck fürs Fahrrad](#)

[Gut vorbereitet in den Radwinter starten](#)

[Mit der Zwiebeltaktik durch den Winter](#)

[Sicher radeln auf Schnee und Eis](#)

**Passendes Bildmaterial**

