Alle markierten Textstellen für Ihren Verein anpassen oder ggf. löschen.

**Tirol radelt wieder und wir radeln mit!**

**Ab 20. März sind alle Radbegeisterten aufgerufen, sich für „Tirol radelt“ in den Sattel zu schwingen und ihre geradelten Kilometer online einzutragen. Unser Verein ist als Veranstalter bei der Klimaschutzinitiative von Land Tirol und Klimabündnis Tirol mit dabei. Mit jedem geradelten Kilometer tun wir etwas Gutes für die Gesundheit und das Klima. Und natürlich wollen wir allen anderen davonradeln und in der Vereinswertung ganz nach oben kommen. Also: Gleich anmelden! So geht’s:**

**Anmelden…**

Wer mitmachen will, kann sich ganz einfach unter [tirol.radelt.at](http://www.tiroler-fahrradwettbewerb.at) anmelden und die geradelten Kilometer eintragen. Das Besondere: Die Radkilometer können einer Gemeinde, einem Arbeitgeber, einer Schule und/oder einem Verein gutgeschrieben werden. Unser Verein radelt mit und freut sich auf zahlreiche Unterstützer:innen, die gemeinsam Kilometer sammeln. Im Oktober werden die besten Vereine aus Tirol prämiert.

**…Kilometer sammeln…**

Alle Teilnehmer:innen können ihre gefahrenen Kilometer entweder unter [tirol.radelt.at](http://www.tiroler-fahrradwettbewerb.at) eintragen oder mit der „Tirol radelt App“ aufzeichnen – ganz nach Lust und Laune täglich, wöchentlich oder alle auf einmal. Mit der App können die gefahrenen Kilometer besonders leicht mittels GPS aufgezeichnet werden. Einfach auf Start klicken und losradeln. Wenn ihr Unterstützung braucht, könnt ihr euch an Person xy aus dem Verein wenden oder das Klimabündnis Tirol unter [tirol@radelt.at](mailto:tirol@radelt.at) kontaktieren.

**…und gewinnen!**

Bei „Tirol radelt“ zählen nicht Höchstleistungen oder Schnelligkeit, sondern der Spaß am Radeln. Von 20. März bis Ende September landen alle, die 100 Kilometer oder mehr geradelt sind, im Lostopf. Zu gewinnen gibt es allerhand: Von Kleinpreisen, wie Fahrradhelmen oder Trinkflaschen bis hin zu Hauptgewinnen, wie ein E-Tourenbike, Reisegutscheine oder Falt- und City-Räder. Zusätzlich verlost unser Verein weitere Gewinne, wie zum Beispiel…

**Für die Gesundheit in die Pedale treten**

In Zeiten der Pandemie ist das Fahrradfahren eine sichere und gesunde Art, um von A nach B zu kommen. Durch die regelmäßige Bewegung wird das Immunsystem gestärkt. Und wer die Stoßzeiten in den Öffis meidet, verringert auch das Risiko einer Ansteckung.

**4 Gründe auf das Rad umzusteigen**

* Schneller: besonders auf Kurzstrecken, bei dichtem Verkehr und Parkplatznot
* Kostengünstiger: keine Spritkosten und teure Parkgebühren
* Gesünder: Bewegung hält fit und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
* Klimafreundlicher: 5 eingesparte Auto-Kilometer verringern den CO2-Ausstoß um 1 kg

**Mach dein Fahrrad fit für den Frühling!**

1. **Reifen checken:**

Der richtige Reifendruck ist meist an der Reifenflanke zu lesen. Mit einem Druck von rund 3,5 bar liegt man im richtigen Bereich. Verliert der Reifen auch nach dem Aufpumpen Luft, so ist entweder das Ventil kaputt oder der Schlauch weist ein Loch auf und muss geflickt bzw. ausgetauscht werden.

1. **Bremsen einstellen:**

Das Nachstellen der Bremszüge geht dank Stellschrauben an den Bremshebeln ganz einfach: Zuerst die Kontermutter lösen dann die Stellschraube so weit herausdrehen, bis die Bremsen wieder gut funktionieren. Abschließend Kontermutter wieder festschrauben.

1. **Putzen und Schmieren:**

Am besten putzt man das Fahrrad mit einem Spezialreiniger und einem weichen Tuch. Anschließend Kette, Gangschaltungsteile und Zahnräder einölen. Besonders gut funktioniert das mit einem Pinsel. Den Pinsel an die Kette halten und diese im Leerlauf durchlaufen lassen.

*„Tirol radelt “ ist eine Initiative von Land Tirol und Klimabündnis Tirol im Rahmen des Tiroler Mobilitätsprogramms „Tirol mobil“ zur Förderung des klimafreundlichen Radverkehrs.* *Mit freundlicher Unterstützung durch die Tiroler Raiffeisenbanken und die Tiroler Tageszeitung.*