**Tirol radelt und wir radeln mit**Jetzt anmelden und großartige Preise gewinnen!

**Ab 20. März ist es wieder so weit. “Tirol radelt startet in die 15. Auflage. Auch unsere Gemeinde ist 2025 bei der beliebten Mitmachaktion mit dabei und ruft alle in der Gemeinde zum Mitradeln auf. Radfahren fördert die eigene Gesundheit zudem winken Radbegeisterten „Tirol Radlern“, die ihre Kilometer online oder per App eintragen attraktive Preise.**

**Anmelden…**

Wer mitmachen will, kann sich ganz einfach unter tirol.radelt.at anmelden und seine geradelten Kilometer ganz einfach online oder per „Österreich radelt“-App eintragen. Dabei können die Kilometer nicht nur einem persönlich, sondern auch unserer Gemeinde und zusätzlich einem Betrieb und/oder einem Verein gutgeschrieben werden. Am Ende werden die besten Gemeinden aus ganz Tirol prämiert, daher freuen wir uns, wenn auch du unsere Gemeinde dabei unterstützt, heuer ganz vorne mit dabei zu sein.

**…Kilometer sammeln…**

Die gefahrenen Kilometer können auf tirol.radelt.at oder mit der brandneuen Österreich radelt-App aufgezeichnet werden. Das kann täglich, wöchentlich oder zur Gänze vor dem Schluss jeder einzelnen Aktion geschehen. Mit der App werden die Daten mittels GPS aufgezeichnet, dazu darfst du nur nicht vergessen, nach dem Start der App auch den Startknopf der App zu drücken. Sollte Hilfe benötigt erhält unter tirol@radelt.at Unterstützung vom Team des Klimabündnis Tirol.

**…und gewinnen…**

Bei „Tirol radelt“ geht es nicht um Rekorde oder Geschwindigkeit. Im Rahmen von „Tirol radelt“ steht der Spaß im Vordergrund. Wer 100 Kilometer oder mehr im Zeitraum von 20. März bis 30. September gesammelt hat, landet automatisch im Lostopf.

Mit Unterstützung **der Tiroler Tageszeitung** und **der Tiroler Raiffeisenbanken** gibt es auch heuer wieder einiges zu Gewinnen. Von hochwertigen Kleinstpreisen wie Fahrradhelmen und Trinkflaschen bis hin zu Hauptpreisen zu denen Hotelgutscheine, E-Bikes und klassische Fahrräder zählen, ist alles mit dabei. **[Zusätzlich hat sich auch unsere Gemeinde dazu entschieden unter allen Teilnehmer:innen [Preis (z.b. Eintrittskarten zu Veranstaltung im Dorf, Anteil am Klimaticket, Gutschein Dorfwährung, Saisonkarte Schwimmbad usw.)] zu verlosen.**

**Radle für deine eigene Gesundheit**

Durch regelmäßige Bewegung wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, auch das Risiko von Herz- Kreislauf- Erkrankungen kann durch Radfahren reduziert werden. Vor allem in den Frühlingsmonaten, wo Infektionskrankheiten noch immer die Runde machen, kann durch die Nutzung eines Fahrrads dem Ansteckungsrisiko in den öffentlichen Verkehrsmitteln entgehen.

**Gründe, um auf das Fahrrad zu setzen**

**Schnell:** besonders Kurzstrecken sind mit dem Fahrrad schneller zurückzulegen als mit anderen Verkehrsmitteln, da eine lange Parkplatzsuche meist entfällt.

**Kosten:** weder Parkgebühren noch Treibstoffkosten fallen an.

**Gesünder:** Bewegung ist gesund, hält fit und schütz vor Herz- Kreislauf- Erkrankungen.



**Klimafreundlich:** Durch 5 gefahrene Fahrradkilometer kann im Vergleich zur Autonutzung 1 kg CO² eingespart werden.

**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.

**2. 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.

**3. Putzen und Schmieren:**

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

*Mit freundlicher Unterstützung der Tiroler Tageszeitung und der Tiroler Raiffeisenbanken.*

**Foto 1 (**[Link](https://tirol.radelt.at/storage/app/media/TIROL/Downloads/2025/Foto_Radparade_07042018_florianlechner.com_324A0012.jpg)**): Bildunterschrift: Ab 20. März heißt es wieder ganz „Tirol radelt“ und auch [Name der Gemeinde] ist mit dabei. ©KBT/Lechner**

**Foto 2: (**[Link](https://tirol.radelt.at/storage/app/media/TIROL/Downloads/2025/Foto%20Fahrradcheck%20f%C3%BCr%20Gemeindezeitungsartikel%20zum%20Aktionsstart_c_Beck.jpg)**) Bildunterschrift Spaß und Sicherheit stehen beim Radfahren an erster Stelle, daher mach dein Rad fit für den Frühling. ©KBT/Beck**

**Foto Sujet: 2025 (**[Link](https://tirol.radelt.at/storage/app/media/TIROL/Tirol%20radelt%202024/Downloads/sujet-gabriel-wibmer.pdf)**)**

**Pressekontakt:** Michael Steger| 0512 583558 - 18 | michael.steger @klimabuendnis.at