

Stadtradeln Blog Lena Krächan 2020

Raus aus der Bequemlichkeit

Die meisten Alltagswege mache ich ganzjährig mit dem Fahrrad. Was mich dabei überzeugt ist das Prinzip von "einfach drauf springen und losradeln" und "ankommen und abstellen". Ich muss nirgends lange nach einem Parkplatz suchen. Ein Fahrrad kann man meist überall hinquetschen. Dadurch sind die Wege viel kürzer. Auch muss ich nicht daran denken noch zu tanken, was mir beim Auto tatsächlich schon des Öfteren Stress bereitet hat. Denn das Tanken schiebe ich hier immer gerne noch ein bisschen vor mir her, denke mir "ach, das reicht noch" und irgendwann ist es dann ganz dringend - ich fahre auf den letzten Reservetropfen und bin natürlich genau dann entweder schon sehr knapp dran oder es gibt gerade dort weit und breit keine Tankstelle.

So entschied ich mich, nun für 21 Tage bewusst komplett aufs Auto zu verzichten. Passender Weise wollte sich meine Schwester für genau diesen Zeitraum mein Auto leihen um damit in den Urlaub zu fahren, so dass ich sogar ganz befreit nach dem Motto "aus den Augen - aus dem Sinn" mein Fahrrad aus der Garage holen kann ohne dabei den Verlockungen meines Autos ausgesetzt zu sein.

Am Wochenende vor dem Start des Stadtradelns hieß es noch einmal die Vorteile mit dem Auto auskosten und ab in die Berge. Die Beinmuskulatur wurde mit über 20kg schweren Rucksack, 2000hm und einer 130m hohen Kletterroute optimal auf die kommende Beanspruchung durchs Radeln eingestimmt. Der Stau auf dem Heimweg am Sonntagabend war perfekt um noch ein wenig Autoverdrossenheit aufkommen zu lassen. So dass ich am Montag in finsterdunkler Frühe gerne aufs Rad gestiegen bin.

Morgenrot und Nebelfelder

Den Tacho auf 0 setzen, Helm aufziehen, Licht einschalten und noch schnell in die Handschuhe schlüpfen. Dann geht es los. Besser gesagt, es rollt. Die ersten Kilometer sammle ich auf dem Weg nach Schwenningen. Leider ist es noch so früh, dass sogar die Sonne noch nicht einmal müde über den Horizont blinzelt. Im Stockdustern holpere ich über die mit Blitzasphalt nur notdürftig geflickte Straße Richtung Zollhaus. Später auf dem Weg nach Villingen wärmt die Sonne mit ihrem spätsommerlichen Glanz bereits die Luft.

Nach der Arbeit steht noch Milch holen beim Bauern auf dem Programm, auch perfekt mit dem Rad zu erreichen und danach entspanne ich mich noch im Yogakurs. Wobei die Entspannung hier dieses Mal etwas zu kurz kommt, zu stark ist mein Muskelkater vom Wochenende. Im Anschluss im Dunkeln mit dem Fahrrad noch heim zu radeln kostet ziemlich Überwindung und reißt mich ein letztes Mal für den Tag aus meiner trägen Müdigkeit.

Am Dienstag geht es bei schönster Sonnenaufgangsstimmung mit dem Rad nach Mühlhausen. Die Radwege bis zur Grundschule sind insgesamt ganz ok, nur die ordentliche Steigung von Weigheim nach Mühlhausen macht wenig Spaß. Ein enger, schmaler und sehr schlecht einzusehendes holpriges Wegchen schlängelt sich im Dickicht neben der Straße hoch. Hier könnte einiges verbessert werden. Auf dem Rückweg fahre ich auf der Straße und komme knapp an die zulässige Höchstgeschwindigkeit heran. Bergab mit zuverlässigen Bremsen macht das richtig Spaß.

Später steht noch einkaufen auf dem Programm. Mit Korb auf dem Gepäckträger und großem Rucksack am Rücken an sich kein Problem; wenn nicht meine Beine noch immer vom Muskelkater geplagt wären. Und auch meine Schultern und Hüften beschwerten sich darüber schon wieder einen

schweren Rucksack tragen zu müssen. Den zu einem Muskellöwen ausgewachsenen Muskelkater versuche ich abends mit einer leichten Massage zu besänftigen.

Am Mittwoch genieße ich das erste Mal diese Woche den kurzen direkten Weg ins Büro, ohne vorherige Außeneinsätze. Dafür geht es später dann noch nach Schweningen. Der Radweg an der Wieselberstraße kurz vor dem Nordring, macht auch sehr wenig Spaß zu fahren. Hier reißen sich Schlagloch an Schlagloch und daneben hat es die schön frisch asphaltierte Straße. Autofahrer sollte man sein...

Abends entscheide ich mich gegen den Yogakurs, meine Muskeln leiden immer noch und steige dafür noch für eine entspannte Runde aufs Mountainbike um ein bisschen Waldluft zu schnuppern. Immer dabei ist neben dem Helm die Sonnenbrille - das wichtigste Abwehrmittel gegen Fliegen und allerlei Kleinzeug, das einem sonst gerne in die Augen kommt.

Donnerstag und Freitag trete ich ein weniger und kürzer, der Muskellöwe hat sich glücklicherweise so langsam in ein schnurrendes Kätzchen verwandelt, aber auch meine Knie sind von der anstrengenden Wanderung und dem nachfolgenden Radfahren doch noch merklich beansprucht. Da ich noch eine Weile durchhalten will und dabei auch Spaß haben will, folgen zwei entspannte Tage mit nur wenigen Radkilometern. Eine kleinen Runde mit dem Mountainbike muss Freitagmittag allerdings sein. Unterwegs treffe ich den schönsten Ziegenbock der Welt: sicher ein verwunschener Prinz...

Nun steht das Wochenende an. Mal schauen, wo es mich und mein Fahrrad am Samstag und Sonntag hintreibt.

Über Stock und Stein

Schönstes Wetter bei herrlichen Temperaturen. Ein Wochenende zum Genießen.

Der ursprüngliche Plan für Samstag war ein Eltern-Kind-Klettern in einer Villingener Kletter- und Boulderhalle. Da leider zu wenig Anmeldungen eingingen, mussten wir den Termin absagen, freuen uns aber schon auf den Folgetermin im Oktober.

So blieb unverhofft mehr Zeit für einen ausgiebigen Fahrradausflug. Nachdem ich herausgefunden hatte, dass es bei Bräunlingen einen Mountainbike-Park mit schönem Single-Trail geben soll am Schellenberg, war unser Ziel schnell klar. Ein ausgiebiges gemütliches Frühstück läutet das Wochenende ein.

Und dann sitzen wir auch schon auf unseren Mountainbikes. Auf Waldwegen zwischen Brigachtal, Wolterdingen, Grüningen, Aufen und Bruggen nähern wir uns dem Schellenbergtrail.

Am Startpunkt des Trails stehen noch einige Hinweise und kurz darauf geht es in teils rasantem Tempo durch spitze Steilkehren und über Wurzelstöcke und Absätze ins Tal hinab nach Bräunlingen. Insgesamt ein schöner Trail, bedingt durch die Steilheit und die wirklich sehr engen Kurven verlangt es einem einiges an Fahrkönnen ab. Zumindest bei mir stellt sich auf der Abfahrt der Flow nicht so richtig ein.

Durchs Stadttor von Bräunlingen fahrend stellt sich der erste leichte Hunger ein. Wir beschließen eine Mittagspause einzulegen und uns den weiteren Streckenverlauf zu überlegen. Nach einer ausgedehnten Pause und leckerem Essen rollen wir weiter in Richtung Unterbränd. Leider verirren wir uns unterwegs in 1 Meter hohen Brennnesseln. Kurz vor dem Kirnbergsee hört unser Weg einfach mitten im Unterholz auf. Dank kurzen Hosen fördern die Brennnesseln nun die Durchblutung unserer Beine extrem. Wir suchen den kürzesten Weg aus diesem Dschungel und stehen bald am Uferweg des Kirnbergsees. Bei Unterbränd hat es einen weiteren Mountainbike-Park mit mehreren Trails. Der

Heidenloch-Bikepark ist bei weitem nicht so steil wie der Schellenbergtrail und so genießen wir das entspannte bergabfahren durch den Heideblitz und den Ameisentrail. Heide Loch und Schellenberg zeichnen durch schöne Strecken aus, die gut gepflegt werden. Hier macht es Spaß technische Passagen mit dem Mountainbike zu meistern.

Jetzt steht nur noch die Rückfahrt auf dem Programm - mit müden Beinen suchen wir uns den Weg mit den wenigsten Bergaufmetern.

Am Sonntag ist Logistik gefragt. Im Rahmen des RoIV Projekts der Diakonie Schwarzwald Baar wird ein Klettertag am Heidenstein bei Nussbach angeboten. Ich gehe als unterstützende Betreuerin zum Sichern mit. Während die anderen mit dem Kleinbus der Diakonie zum Heidenstein fahren und dankenswerter Weise auch das ganze Material transportieren (Seile, Gurte, Schuhe, Sicherungsgeräte) schwingen sich auf mein Mountainbike um ein weiteres Stück Schwarzwald auf dem Weg zum Heidenstein zu erkunden. Es geht kontinuierlich bergauf, allerdings mit einer sehr angenehmen Steigung, so dass ich dennoch den Eindruck habe, mein Mountainbike rollt fast von allein. Auf dem letzten Stück vom Kesselberg hinab zum Heidenstein genieße ich den Fahrtwind. Noch gehe ich davon aus, dass ich diesen Berg abends nicht wieder hochstrampeln werde.

Wir verbringen einige entspannte und aufregende Stunden am Heidenstein mit Klettern und Abseilen. Dank der Ortsgruppe Schramberg von der DAV-Sektion Oberer Neckar bekomme ich vor der Rückfahrt noch eine Stärkung vom Grill. Und dann geht es auch schon wieder zurück. Schließlich will ich noch im Hellen heimkommen.

Wieder zurück auf den Kesselberg, der Anstieg ging erstaunlicherweise leichter und schneller als gedacht, vorbei an Unterkirnach und dem Wildgehege Salvest, mit einem kleinen Abstecher zur Romäusquelle und ein letzter Bogen über Pfaffenweiler. So komme ich inmitten der Abenddämmerung nach Hause und lege nach getaner Arbeit die Beine hoch.

Woche 1 ist geschafft.

Wochenbilanz 1.0

Die erste Woche brachte mir bei durchweg gutem Wetter 291,4 km.

Davon 86,6 km mit meinem Alltags-Tourenrad, 172,4 km mit meinem Mountainbike und 32,4 km mit dem Dienst-E-Bike.

Radwege und andere Hindernisse

Diese Woche zeigen sich weder Wetter, Radwege noch andere Verkehrsteilnehmer von ihrer besten Seite. Es ist ungemütlich kalt. Teilweise bilden sich schon winterliche Atemwolken vor dem Mund. Die Handschuhe und ein dünner Schal, sowie die Kapuze über dem Helm sind bei fast allen Fahrten mit dem Rad im Einsatz.

An mehreren Stellen ärgere ich mich über zugeparkte Radwege. Vermehrt fällt mir auf, dass Radwege im Zickzack verlaufen und sich zwischendurch mehrfach ins Nichts auflösen. Radwege, die eben noch auf der Fahrbahn eingezeichnet sind, hören urplötzlich ohne jeglichen Hinweis auf. Dann mitten auf der Straße beginnen sie von Neuem. Und dazwischen? Sollen sich die Radfahrer in Luft auflösen oder seitlich auf den Gehweg springen und hier schieben, oder wie stellt man sich das vor?

Nicht wirklich radtauglich sind auch die schmalen Radstreifen auf geteilten Rad-/Gehwegen. Auf der einen Seite ragen häufig parkende Autos in die schmale Spur auf der anderen Seite die Fußgänger,

und dazwischen versucht der Radfahrer sich hindurch zu schlängeln. Den Blick dabei pingpongmäßig zwischen Autotüren, die sich urplötzlich öffnen und Fußgängergruppen die über die gesamte Radwegbreite nebeneinander hergehen.

Das Fahrrad als Mittel zum Zweck ist bei uns Villingen-Schwenningen noch nicht ganz angekommen. Zumindest an der Infrastruktur hapert es noch ordentlich. Ampelschaltungen, Verkehrsführung etc. sind hauptsächlich auf den Autoverkehr ausgerichtet. Als Radfahrer hat man häufig noch das Gefühl sich in einer Zwischenwelt aufzuhalten.

Aber genug, der negativen Dinge, es gibt auch einiges positives zu berichten. Ein schönes Beispiel ist die extra Fahrradampel an der Goldenbühlstraße. Hier hat es ca. 50m vor der Straßenquerung einen Ampeldrücker. einfach entspannt drücken und langsam zur Ampel nach vorne rollen, dann wird sie im richtigen Moment grün. Einige schöne breite und topfebene Radnetzwege erlauben zügiges Vorankommen, zum Beispiel zwischen Marbach und Brigachtal. Schön finde ich hier auch den weißen Randstreifen, so sieht man auch nachts bei Dunkelheit sehr gut, wann die nächste 90° Kurve kommt.

Ob Igel, Eichhörnchen oder Kröte, allerei Getier sehe ich, wenn ich mit dem Rad unterwegs bin und kann mit einem kleinen Schlenker dabei mithelfen, dass sie unbeschadet ihres Weges ziehen können.

Regen, Sonne, Wind und jede Menge Gegenwind, Nachtfahrt mit Mondlicht und Tagfahrt mit trüben Wolken - diese Woche war alles dabei.

Wochenbilanz 2.0

Die zweite Woche brachte mir bei weitem nicht so viele Kilometer wie die erste Woche. Aber ich will schließlich auch keinen Kilometerrekord aufstellen, sondern einfach nur alle alltäglichen und nicht ganz so alltäglichen Wege drei Wochen lang ausschließlich mit dem Fahrrad bewältigen. Immerhin kamen 170,8 km in der zweiten Woche zustande.

Davon 97,9 km mit meinem Alltags-Tourenrad, 67,6 km mit meinem Mountainbike und 5,3 km mit dem Lasten-E-Bike.

Alltagsradlerei

In der dritten Woche ist insgesamt die Luft ein bisschen raus. Zum Glück nur bei mir und nicht bei meinen Rädern. Die rollen leicht wie eh und je.

Aber die zunehmende Kälte, der immer wieder einsetzende Regen und auch der teils böige Wind machen nicht gerade Lust auf zusätzliche Späbstouren.

Am Dienstagabend mache ich mich mit dem Mountainbike auf den Weg nach Obereschach, nur um dort festzustellen, dass der Mountainbiketreff vom Sport Weiß schon seit mehreren Wochen nicht mehr stattfindet. Also geht es im Regen wieder zurück. Aber immerhin auch so noch ein gutes Stück Radwege und frische Luft getankt.

Je mehr ich auf die Fahrradwegbedingungen und Kreuzungen und Ampelschaltungen und so weiter achte, desto mehr verleidet es mir das Fahrradfahren. Statt einfach von A nach B zu fahren, sind häufiges Abbremsen, Autos ausweichen, Zickzackfahrten um auf dem Radweg zu bleiben, sofern dieser überhaupt durchgängig vorhanden ist, und andere Hindernisse im Tagesprogramm.

Der Eindruck setzt sich fest, dass Radfahrer ein Nischendasein fristen. Am besten so unterwegs, dass die Autofahrer nicht gestört werden oder ausweichen müssen und gleichzeitig den Fußgängern

keinen Raum wegnehmen... Autos parken auf Radwegen, Fußgänger laufen teils zu dritt nebeneinander auf den Radwegen. Die Verkehrskultur ist definitiv nicht auf Radfahrer als gleichberechtigte Verkehrsteilnehmer ausgerichtet.

Sicher, es hat einige schöne Stellen in Villingen-Schwenningen, an denen das Fahrrad wunderbar als Fortbewegungsmittel eingesetzt werden kann, aber zusammenhängend sind diese Stückchen seltenst. Schilder wie "Bitte absteigen und Fahrrad schieben" finden sich immer wieder. Hat schon mal jemand ein Schild gesehen, dass Autofahrer zu so etwas auffordert?

Teilweise hatte ich diese Woche Lust mich einfach samt Fahrrad mitten auf die Straße zu stellen um dort gemütlich zu sitzen und ein Buch zu lesen oder in aller Ruhe einen Kaffee zu trinken. Bei jedem Auto, das auf einem Radweg geparkt hat, wurde diese Lust größer. Und ja natürlich lässt sich dann sagen "ich stehe ja nur ganz kurz hier" oder "Es war nichts frei und ich bin gleich wieder weg" Trotzdem ist es in dem Moment für den Radfahrer, der hier entlang will, mehr als ärgerlich.

Ein Highlight in dieser Woche war die Fahrt mit dem Lasten-E-Bike. Nach einer kurzen Eingewöhnung ist das Lenken über den verlängerten Vorbau gar nicht mehr so schwierig. Nur das Handzeichen geben zum Blinken ist nicht wirklich einfach, da das Fahrrad dann recht schnell anfängt zu schlingern. Davon abgesehen ist so ein Lasten-E-Bike sehr praktisch. Ich kann nur empfehlen, es einmal auszuprobieren. Zumal der Verleih durch die Ausgabestelle im Unverpackt-Laden in der Oberen Straße sehr problemlos und angenehm ist.

Fazit nach 21 Tagen Stadtradeln

Die 21 Tage gingen schnell vorüber und kommen mir dennoch im Nachhinein wie eine lange Zeit vor.

Das Wetter war zum Glück insgesamt recht gut, bis auf wenige Fahrten im Regen bin ich immer trocken geblieben.

Meinen Alltag habe ich während dieser 21 Tage kaum anpassen müssen, da ich die meisten Wege ohnehin mit dem Fahrrad erledige.

Was mir in den drei Wochen aber tatsächlich gefehlt hat, war das Klettern. Normalerweise mache ich das in Rottweil im K5. Mit dem Fahrrad dorthin zu fahren ist zwar möglich, allerdings mit der ganzen Kletterausrüstung, die ich dann unweigerlich mitschleppen muss, kein wahnsinniges Vergnügen. Mit Bus und Bahn wäre ich über 2 Stunden unterwegs - für einen Weg. Auch gehen wir wenn dann gerne bei schlechterem Wetter in die Kletterhalle, also sozusagen unsere Regenwetter-Alternative. Da muss die Motivation dann doch sehr hoch sein um diese Strecke mit dem Rad zu machen.

Aus diesem Grund freue ich mich, dass mein nur Radfahr-Experiment nun erst einmal vorbei ist. Für mich bedeutet das nicht, dass ich das Fahrrad nun in der Garage stehen lasse und mich einfach nur bequem ins Auto setze. Vielmehr heißt es, dass ich weiterhin die meisten Wege mit dem Rad machen werden, egal ob Sonne, Regen oder Schnee, aber ich dennoch aufs Auto umsteige, wenn es sich nur schwer vermeiden lässt, jemand anderes auch fährt und ich einfach mitfahren kann oder ich tatsächlich mal keine Lust haben sollte pitschpatsch nass durchweicht mit dem Fahrrad irgendwo anzukommen.

Das Stadtradeln hat mir bewusstgemacht, wie nah viele Wege bei uns in Villingen-Schwenningen sind; selbst bei Alltagsstrecken, die mich quer durch Villingen und Schwenningen zu verschiedenen Geschäften geführt haben, standen am Ende nur etwas über 20 km als Ergebnis fest.

Gemerkt habe ich aber auch, dass sich das Fahrrad als Fortbewegungsmittel, als gleichwertige Alternative zum Auto - teils mit anderen Vor- und Nachteilen - noch lange nicht etabliert hat. Viele

Dinge wie zugeparkte Radwege, unklare Wegführung, holprige Wege und auch vor allem der häufig fehlende Wille zu einem zuvorkommenden Miteinander zwischen allen Verkehrsteilnehmern (Auto, Radfahrer und Fußgänger) sind mir in den vergangenen 21 Tagen verstärkt aufgefallen.

Gerade durch dieses Bewusstwerden habe ich die Stadtradelzeit auch als teilweise stressig und anstrengend empfunden. Ich war viel schneller genervt, wenn mir ein Autofahrer mal wieder die Vorfahrt genommen hat oder in den Kreisverkehr eingefahren ist ohne mich zu beachten und ich nur durch eine Vollbremsung nicht in seiner Seitentür gelandet bin.

Fahrradfahren ist für mich eine wunderbare Gelegenheit um vom Alltag abzuschalten, den Kopf frei zu bekommen. Mir geht es dabei weniger ums Kilometer sammeln als ums frische Luft tanken und durchatmen.

Ich habe gerne bei der Aktion mitgemacht und freue mich, dass insgesamt so viele Kilometer in Villingen-Schwenningen zusammengekommen sind.

Wochenbilanz 3.0

Mehr Alltag, streichen, tapezieren, umräumen und viel nähen. Da bleibt weniger Zeit für's Rad. Das hat sich in der dritten Woche bemerkbar gemacht.

Immerhin kamen 149,1 km in der dritten Woche zustande.

Davon 86,5 km mit meinem Alltags-Tourenrad, 36,3 km mit meinem Mountainbike und 26,3 km mit dem Lasten-E-Bike.