

BEWEGT INS TRAINING:

**MOBILITÄTS-TIPPS
FÜR SPORTLERINNEN
UND SPORTLER**

Sport treiben steht für Fitness, Gesundheit und Spass. Schon der Weg zum Sport kann sportlich sein.

Hier finden Sie Anregungen, wie Sie auf neue Art mobil sein können und Sie erfahren, welche Vorteile damit verbunden sind.

**HUMAN POWERED
MOBILITY:
AUS EIGENER KRAFT
VORWÄRTS KOMMEN**

HPM KURZ ERKLÄRT

- > Human Powered Mobility steht für eine Fortbewegung, deren Antrieb menschliche Kraft und nicht Motorleistung ist. Die Spielarten von HPM reichen von zu Fuss gehen über Velo fahren oder Skaten bis hin zu Schwimmen oder Rudern.
- > Bei der Kampagne «Bewegt ins Training» geht es darum, wie Wegstrecken – zum Beispiel von Zuhause zur Sportanlage – umweltfreundlich zurückgelegt werden können. Dabei spielt HPM eine wichtige Rolle.

**HPM HAT VIELE POSITIVE
AUSWIRKUNGEN**

- AUF DEN KÖRPER:** Jede Variante von HPM fördert die Gesundheit, wärmt auf, lockert und trainiert den Kreislauf. Und das im Freien an der (hoffentlich) frischen Luft.
- AUF DEN GEIST:** Wer sich körperlich aktiv fortbewegt, nimmt geistig Abstand vom Alltagsstress und kann besser abschalten. Das steigert die Konzentrationsfähigkeit beim Sport. Den Weg sportlich zurückzulegen bringt zudem Genugtuung und Spass mit sich.
- AUF DAS BUDGET:** Im Vergleich zum Auto ist HPM eine viel kostengünstigere Fortbewegung.
- AUF DAS MOBIL SEIN:** HPM ermöglicht besonders innerorts schnelle Fortbewegung: Im Stau stehen gibt es nicht und die Parkplatzsuche erübrigt sich auch.

HPM ist gut für den Körper
AUFWÄRM-EFFEKT: Er entsteht bei schneller Fortbewegung und verringert die Verletzungsgefahr beim Sport. Ausserdem bringt er den Kreislauf auf Touren.
MUSKEL-LOCKERUNG: Zu Fuss gehen lockert die Muskeln. Auslaufen nach dem Training beugt dem Muskelkater vor und rundet die sportliche Betätigung optimal ab.

**MIT DEM VELO FAHREN:
UNSCHLAGBAR SCHNELL**

Velo fahren ist bei Distanzen bis zu 3 Kilometern mindestens ebenso schnell wie Auto fahren. In 6 Minuten hat man bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 30 km/h eine Strecke von 3 Kilometern zurückgelegt. In Stosszeiten ist das Velo auch für längere Strecken die schnellste Lösung. Und: Das Velo muss nicht wie das Auto drei Strassen von der Sportanlage entfernt abgestellt werden, weil nur dort ein Parkplatz frei ist. Mit dem Velo fährt man bequem zum Abstellplatz beim Eingang.
>>> **EFFEKT:** Aufwärm-Effekt

**JOGGEN UND «WALKING»:
WARMLAUFEN INKLUSIVE**

Mit dieser schnelleren Variante «zu Fuss» lassen sich auch längere Strecken spielend bewältigen. Wer sich nicht in der Sportanlage umziehen muss, kann ohne Unterbruch mit dem Training beginnen.
>>> **EFFEKT:** Aufwärm-Effekt, «Walking» schon die Gelenke

**AUF KLEINEN ROLLEN
FLITZEN: DIE SCHNELLEN
BEGLEITER**

Skates, Kickboards, Mini-Scooter – Bewegung, Tempo und Spass sowohl auf kurzen als auch auf längeren Strecken.
>>> **EFFEKT:** Muskel-Lockerung oder Aufwärm-Effekt, abhängig von Tempo und Fortbewegungsmittel

Spezielle Angebote für Vereine, die am Wettbewerb teilnehmen
MICRO stellt eine Testbox mit 10 Micro-Scootern zur Verfügung. Die Testbox kann beim Wettbewerbsbüro bestellt und gratis ausgeliehen werden:
Email: c.birchmeier@bro.ch, Tel. 061 726 92 30, Fax 061 726 92 11.
RENT A BIKE verschenkt 500 Bons à Fr. 5.– für eine Velomiete bei allen Vermietbahnhöfen. Ideal für den sportlichen Ausflug. Pro Verein können maximal 20 Bons bestellt werden: Tel. 061 726 92 10, Fax 061 726 92 11, Email: info@rentabike.ch.

**ZU FUSS GEHEN: CLEVER BEI
KURZEN STRECKEN**

Bei Distanzen unter einem Kilometer fällt der Zeitverlust beim zu Fuss gehen im Vergleich zum Auto fahren kaum ins Gewicht. Der positive Effekt auf den Körper ist dagegen erheblich!
>>> **EFFEKT:** Muskellockerung

HPM und Gepäcktransport
Der Transport von kleineren Gepäckmengen mit Velo und Skates ist gut möglich mit Hilfe der richtigen Utensilien: Spangurten, Bike-Rucksäcke, Veloanhänger etc.
Grosse Gepäckmengen kann man mit einem Auto transportieren und eine Fahrgemeinschaft bilden.

**CAR-POOLING:
GEMEINSAM
STATT EINSAM AUTO
FAHREN**

**MEHR STIMMUNG UND
MEHR GELD**

Wer in der Fahrgemeinschaft zum Sport fährt, geht disziplinierter ins Training. Schon auf dem Weg zum Sport kommt gute Stimmung auf. Mit einer Fahrgemeinschaft hat man aber nicht nur mehr Spass, sondern auch mehr Geld, denn die Benzinkosten teilt man sich. Ein weiterer Vorteil ist die freiere Getränkewahl für die Mitfahrenden nach dem Training.

**MANNSCHAFTSBUSSE
AUF ZEIT**

Firmen verfügen häufig über eigene Busse, die sie möglicherweise übers Wochenende als Sponsoringbeitrag oder gegen Benzinkosten-Entscheidung zur Verfügung stellen. Die Autovermietung Europcar bietet den Sportvereinen, die am Wettbewerb «Bewegt ins Training» teilnehmen, zudem Busse zu besonders günstigen Tarifen an:

Spezielle Angebote für Vereine, die am Wettbewerb teilnehmen
EUROPCAR gewährt den Vereinen bis zum Juni 2005 40% Rabatt auf jede Fahrzeugmiete in der Schweiz und bis zu 15% Rabatt auf Fahrzeugmieten im Ausland.
Auskunft und Anmeldung:
Europcar, Abteilung Partnerschaften, Tel. 01 804 46 58, Fax 01 804 46 47, E-Mail: europcar@europcar.ch
BERNMOBIL bietet Vereinen 10% Rabatt auf Extrafahrten. Die Palette reicht vom Trolleybus über das Oldtimer-Tram bis zum Wagon-Restaurant-Tram. Weitere Informationen und Reservationen: Tel. 031 321 86 21 oder E-Mail: extrafahrt@bernmobil.ch

**ÖFFENTLICHE
VERKEHRSMITTEL:
SICH CHAUFFIEREN
LASSEN**

**WWW ODER
WISSEN, WAS WANN FÄHRT**

Wer den Fahrplan kennt, verliert keine Zeit mit Warten auf den nächsten Anschluss. Im Internet kann man sich auf die Minute genau über Abfahrtszeiten von Zug, Bus und Trams informieren. Fahrpläne von Öffentlichen Verkehrsmitteln im Kanton Bern sind unter folgenden Internet-Adressen zu finden:

- Schweizerische Bundesbahnen SBB: www.sbb.ch
- Bernmobil: www.bernmobil.ch
- Städtische Verkehrsbetriebe Bern: www.svb-bern.ch
- Lötschbergbahn BLS: www.bls.ch
- Regionalverkehr Bern-Solothurn: www.rbs.ch
- Regionalverkehr Mittelland RM: www.regionalverkehr.ch
- Montreux-Oberland Bernois MOB: www.mob.ch
- Verkehrsbetriebe STI (Thun): www.stibus.ch
- Postauto Tourismus: www.postauto.ch
- aare seeland mobil: www.aare-seeland-mobil.ch

**ENTSPANNT ANKOMMEN –
LEISTUNGSFÄHIGER SEIN**

Die Fahrzeit im Öffentlichen Verkehr kann man zum Abschalten nutzen. Zeitung oder ein Buch lesen, aus dem Fenster schauen, mit Bekannten plaudern. So kommt man entspannt an und kann sich dem Sport voll und ganz widmen.

**ÖV PLUS HPM:
DAS SCHNELLE DOPPEL**

Die Strecke von der Haltestelle zur Sportanlage legt im Nu zurück, wer das zusammenklappbare Zweirad oder das Skateboard aus der Tasche zieht oder joggt.

**NewRide:
Mit E-Bikes und
E-Scootern
schnell unterwegs**
Elektro-Bikes und Elektro-Scooter bereiten Vergnügen und sind umweltfreundlich. Sie benötigen lediglich einen Bruchteil der Energie, welche ein Fahrzeug mit Benzinmotor verbraucht, sie sind wendig, flink – und erst noch gesund. Parkieren ist kein Problem. Die Fahrzeuge mit dem besonderen Kick können bei den NewRide-Händlern gemietet und gekauft werden. Mehr Infos unter www.newride.ch

**GEMEINSAM
SPORTLICH ZUM SPORT
KOMMEN**

**GRUPPENREGELN FÜR
SPORTLICHE MOBILITÄT**

- TRAINING UND HEIMSPIELE**
- > Wer mit dem Velo, mit Skates oder Jogging zum Training kommt, ist wargelassen und darf etwas später kommen (z.B. 10 min).
 - > Für den Beizenbesuch nach dem Sport wählt man einen Ort in der Nähe der Sportanlage.
 - > Das Auto wird wenn immer möglich nur benutzt, wenn eine Fahrgemeinschaft gebildet wird.

AUSWÄRTSSPIELE UND -ANLÄSSE

- > Die Anreise gilt als Teil der Spielvorbereitung und wird deshalb nicht individuell, sondern im Team bestimmt.
- > Variante Öffentlicher Verkehr: Von einem Treffpunkt aus, der für alle Mitglieder gut gelegen ist, fährt man mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Billette besorgt eine Person im Voraus. Weit entfernte Anlässe kann man mit einem Mannschaftsweekend verbinden und die lange Zugfahrt auf zwei Tage aufteilen.
- > Variante Auto: Der PW wird wenn immer möglich nur benutzt, wenn eine Fahrgemeinschaft gebildet wird. Die Fahrerinnen und Fahrer von Fahrgemeinschaften erhalten einen Beitrag an die Benzinkosten. Einen Firmenbus übers Wochenende als Mannschaftsbus zu nutzen ist noch umweltfreundlicher als mit mehreren PWs zu fahren.

**GUTE VORAUSSETZUNGEN
SCHAFEN**

- ALS VEREIN**
- > Das Thema umweltschonende Mobilität ins Vereinsleitbild integrieren
 - > Einer engagierten Person die Verantwortung für die Vereinsmobilität übertragen
 - > Bei Heimspielen in der Einladung für die gegnerische Mannschaft die beste Verbindung mit dem Öffentlichen Verkehr notieren
 - > Mit Sponsoren vereinbaren, für Mannschaftsfahrten einen Firmenbus benützen zu können
 - > Vereinsanlässe am Wohnort durchführen
 - > Die Trainingsplanung so gestalten, dass möglichst wenig Verkehr zwischen den Trainingsorten nötig ist
 - > Die Wettkampf- und Spielplanung so beeinflussen, dass möglichst wenig Verkehr entsteht
 - > Eigene Verkehrsmaßnahmen an den Verband weiterleiten als Anstoss für andere Vereine

ALS SPORTLERIN UND SPORTLER

- > Genug Zeit für den Weg zum Sport einplanen, damit neue Mobilität ausprobiert werden kann
- > Falls das Auto unentbehrlich ist, gemeinsam zum Training fahren
- > Einen abgasarmen Fahrstil pflegen und damit gleichzeitig Benzin und Geld sparen

**WEITERE INFORMATIONEN
UND INDIVIDUELLE BERATUNG
VON VEREINEN**

Sportlich zum Sport
c/o BRO AG
Caroline Birchmeier
Parkstrasse 15
4106 Therwil
Tel. 061 726 92 30
Fax 061 726 92 11
E-Mail: c.birchmeier@bro.ch

PROGRAMMLEITUNG

ERZIEHUNGSDIREKTION
DES KANTONS BERN
Amt für Sport
Martin Strupler, Vorsteher
Sulgeneckstrasse 70
3005 Bern
Tel. 031 633 83 83
E-Mail: martin.strupler@erz.be.ch

BAU-, VERKEHRS-
UND ENERGIEDIREKTION
DES KANTONS BERN
Generalsekretariat
Dr. Ruedi Meier
Reiterstrasse 11
3011 Bern
E-Mail: ruedi.meier@bve.be.ch