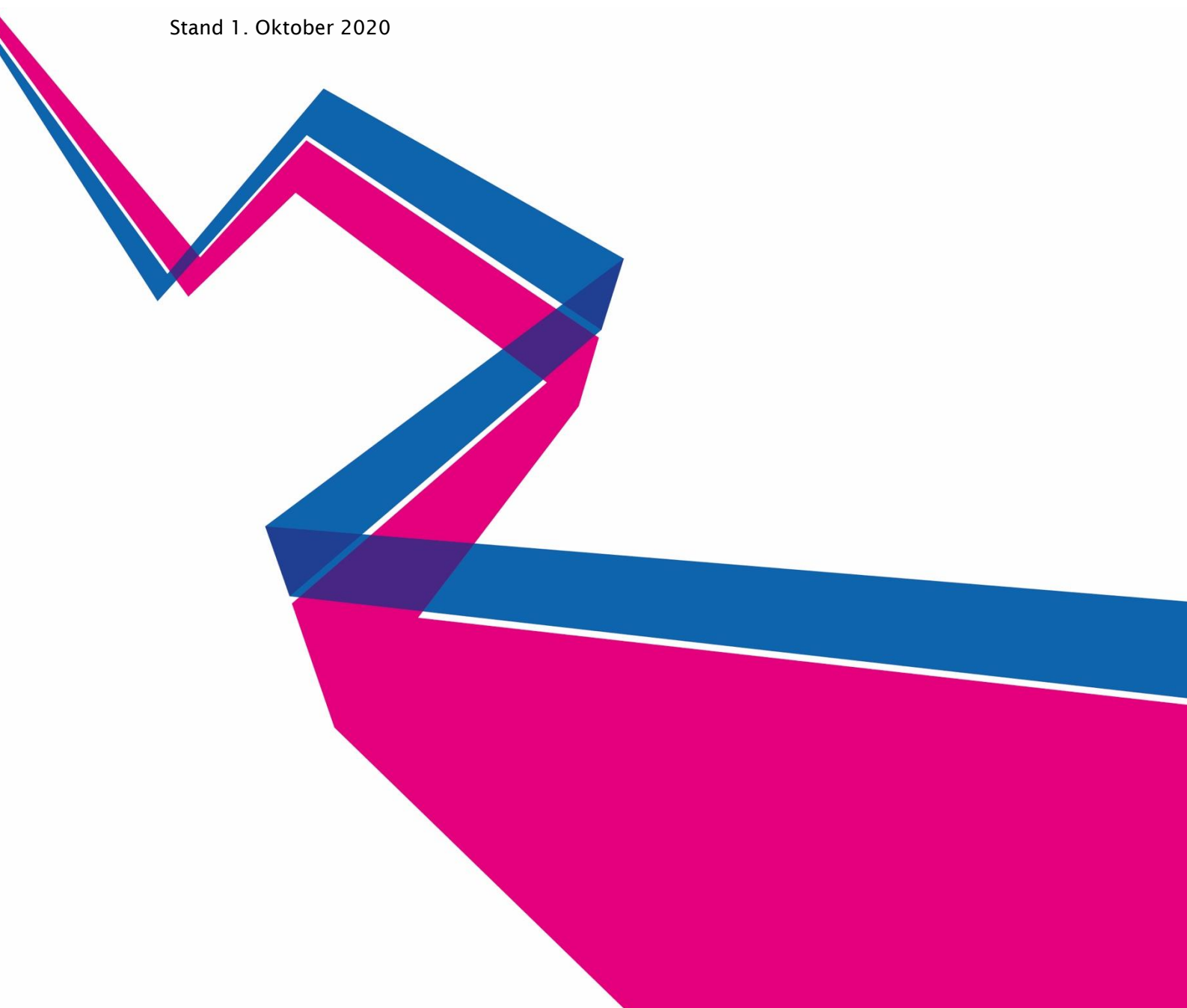




Pressepaket Radpendeln – Serviceartikel: Erholung im Alltag

Stand 1. Oktober 2020



Mit dem Fahrrad zur Arbeit – so wird der Pendelweg zur Erholungsinsel im Alltag

Nach dem Urlaub zurück in den Alltag: Für viele von uns eine Herausforderung. Wie erhält man sich das Urlaubsgefühl auch nach dem Sommer und wie schafft man es, möglichst lange erholt zu bleiben? Jede Kollegin und jeder Kollege hat da meist ganz eigene Tricks. Ein häufiger Tipp lautet: Kleine Erholungsinseln schaffen. Wie das im Alltag dank Radfahren gelingt, zeigen wir Ihnen nachfolgend – gemeinsam mit Radpendlerinnen und Radpendlern aus dem ganzen Land.



In den Fahrradsattel schwingen und sich das Urlaubsgefühl länger bewahren.

© Ministerium für Verkehr Baden-Württemberg, Heiko Simayer

Der Weg zur Arbeit nimmt bei vielen Pendlerinnen und Pendlern täglich Zeit in Anspruch. Warum diese Zeit nicht zur Erholungsinsel machen? Wie das geht? Ganz einfach: Zum Pendeln aufs Fahrrad umsteigen! Wer für den Arbeitsweg das Fahrrad nutzt, kommt entspannter bei der Arbeit an. So geht es beispielsweise Ralf Geiger, RadPENDLER und Head of Content Marketing bei der VAUDE Sport GmbH & Co. KG in Tettngang. Er sagt: „Mit dem Rad zu fahren ist für mich die beste Art, um morgens wach und gut gelaunt zur Arbeit zu kommen. Ich ‚erfahre‘ mir durch Bewegung und frische Luft jeden Tag ein neues Glücksgefühl und steigere nebenbei meine Fitness.“ Dr. Carolin Banašek-Richter, RadPENDLERIN bei der Evangelischen Kirche Mannheim, bestätigt: „Morgens auf dem Fahrrad

tanke ich frische Luft und gute Laune. So starte ich entspannt in den Arbeitstag.“ Und auch die Umgebung lässt sich auf dem Fahrrad ganz anders wahrnehmen: „Für mich bedeutet Radfahren Entschleunigung und mich mit der Natur zu verbinden. Durch das Pendeln zur Arbeit mit dem Rad kann ich dies jeden Tag aufs Neue erleben“, sagt eine RadPENDLERIN bei der AUDI AG im Werk Neckarsulm.

Häufig kommt die Frage auf, welche Strecke zur Arbeit mit dem Rad am besten geeignet ist. Hilfe und Inspiration bietet hier der RadROUTENPLANER (www.radroutenplaner-bw.de): Das Tool des Verkehrsministeriums Baden-Württemberg steht als App und im Browser zur Verfügung und ermöglicht es Ihnen auch, Routen abseits bekannter und vielbefahrener Wegführungen zu entdecken. Das ist auch für den Arbeitsweg interessant, wenn Sie beispielsweise vor allem Nebenstraßen nutzen möchten. Auf dem Weg nach Hause können Sie schnell und unkompliziert die eigene Region neu entdecken. „Mein Radweg zur Arbeit führt über viele Feldwege. Das ist nicht nur sicher und verkehrsarm, sondern auch immer wieder schön zu sehen, wie sich die Felder über das Jahr verändern. Im Sommer nutze ich auch immer noch die Chance für eine Feierabendrunde“, sagt Matthias Herrmann, Sub-Teamkapitän des RadPENDLER-Teams der BOSCH Group beim diesjährigen STADTRADELN.

Wenn Sie mit dem Rad zur Arbeit pendeln, können Sie jedes Jahr bereits seit 2008 gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen nebenbei Kilometer beim STADTRADELN sammeln und ein Gemeinschaftsgefühl erleben – gerade in Zeiten von Corona und vermehrtem Home-Office ist das wichtig. Einfach auf www.stadtradeln.de/registrieren anmelden, im Team gemeinsam radeln und nebenbei aktiv das Klima schützen. Auf motivierende Weise können sie im dreiwöchigen Aktionszeitraum testen, wie sich regelmäßiges Radpendeln anfühlt. Der Zeitraum wurde in diesem Jahr in vielen Kommunen in den Herbst gelegt und endet spätestens zum 31.10.2020. Dabei werden Sie bereits in den ersten Tagen den Unterschied bemerken – Sie sind ausgeglichener und fühlen sich fitter. Lassen Sie es dabei ruhig angehen: Viele RadfahrerInnen berichten schon von positiven Effekten bei einer Fahrt pro Woche auf dem Rad. Die Firma Hydro-Elektrik aus Ravensburg ist seit langem mit vollem Einsatz beim Radpendeln dabei. Der Teamkapitän sagt: „Wir haben seit vielen Jahren ein Team von Radpendlerinnen und Radpendlern, und zwar im Winter wie im Sommer. Die eingefleischten RadlerInnen versuchen beständig, neue KollegInnen zu überzeugen: Radeln ist gut fürs Klima und die eigene Gesundheit, es bringt am Morgen den Kreislauf in Schwung und hilft am Abend beim Abschalten. Radpendeln kostet manchmal Überwindung, ist aber jede Mühe wert – dranbleiben!“

Viele weitere Unternehmen motivieren ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aufs Rad umzusteigen. Eine fahrradfreundliche Maßnahme und ein guter Einstieg ins Thema Radförderung für Unternehmen ist beispielsweise die PedelecTESTFLOTTE der Initiative RadKULTUR (www.radkultur-bw.de/unternehmen/pedelectestflotte-fuer-unternehmen). Für sechs Wochen stehen die Pedelecs auf dem Unternehmensgelände zur Ausleihe zur Verfügung und ermöglichen es, auch längere Pendelwege oder herausfordernde Abschnitte ohne Schwierigkeiten zurückzulegen. Darüber hinaus bieten immer mehr Unternehmen verschiedene Möglichkeiten für Fahrradleasing an. In vielen Städten sind inzwischen auch öffentliche Leihmöglichkeiten und Sharing-Angebote für Pedelecs

vorhanden. Neben der PedelecTESTFLOTTE gibt es viele weitere Angebote der Initiative RadKULTUR, mit denen Arbeitgeber den Einstieg in das Radpendeln erleichtern können. Sie sind unter www.radkultur-bw.de/unternehmen aufgeführt. Ein weiterer Schritt auf dem Weg zum fahrradfreundlichen Unternehmen kann die ADFC-Zertifizierung zum fahrradfreundlichen Arbeitgeber sein.

Auch Kommunen können einen wichtigen Beitrag leisten, um das Radpendeln attraktiv zu gestalten. Mit der Initiative RadKULTUR hat das Land Angebote geschaffen, mit denen Kommunen ihren Bürgerinnen und Bürgern den Umstieg auf das Rad erleichtern können. An RadSERVICE-Punkten an vielen Orten im Land lassen sich kleinere Mängel am eigenen Rad schnell selbst beheben. Beim RadCHECK können Radfahrerinnen und Radfahrer kostenlos ihre Räder durchchecken lassen und sind so beim Pendeln zur Arbeit, Hochschule oder Schule immer sicher und mit gutem Gefühl unterwegs – und somit täglich in der Lage, kleine Urlaubsmomente auf dem Fahrrad zu erleben. Weitere Informationen zu den Angeboten für Kommunen gibt es unter <https://www.radkultur-bw.de/kommunen>.

Abbinder

Für eine fahrradfreundliche Mobilitätskultur in Baden-Württemberg



Das Land macht sich stark für eine moderne und nachhaltige Mobilität. Der Anteil des Radverkehrs im Mobilitätsmix soll deutlich gesteigert werden. Die Initiative RadKULTUR ist bereits seit 2012 eine zentrale Maßnahme des Landes zur Förderung einer fahrradfreundlichen Mobilitätskultur. In enger Zusammenarbeit mit Kommunen und Unternehmen sowie mit der Unterstützung eines stetig wachsenden Partnernetzwerks, bietet die Initiative positive Radfahr-Erlebnisse in der individuellen Alltagsmobilität. So wird deutlich: Das Fahrrad ermöglicht es, im Alltag zeitgemäß mobil zu sein. Weitere Informationen unter www.radkultur-bw.de

STADTRADELN 2020 in Baden-Württemberg

Voraussetzung für eine Teilnahme am STADTRADELN ist die Anmeldung der jeweiligen Kommune. Alle Menschen in Baden-Württemberg, die ihre Kommune oder ihre Arbeitgeber für die Teilnahme am STADTRADELN motivieren möchten, erhalten Rückenwind von der Initiative RadKULTUR Baden-Württemberg. Interessierte Bürgerinnen und Bürger als auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber schreiben eine Mail an stadtradeln@radkultur-bw.de und geben an, welche Kommune oder welches Unternehmen beim STADTRADELN 2020 mitmachen soll. Details zur Landesförderung gibt es unter: www.radkultur-bw.de/stadtradeln.

Über das Klima-Bündnis und das STADTRADELN

Das Klima-Bündnis ist ein Netzwerk europäischer Kommunen in Partnerschaft mit indigenen Völkern, das lokale Antworten auf den globalen Klimawandel entwickelt. Seit 2008 dient das STADTRADELN dem Klimaschutz sowie der Radverkehrsförderung und kann weltweit von allen Kommunen an 21 zusammenhängenden Tagen vom 1. Mai bis 30. September (in diesem Jahr: bis 31. Oktober) durchgeführt werden. Mehr Informationen zum STADTRADELN finden Sie unter www.stadtradeln.de sowie www.radkultur-bw.de/stadtradeln.