

Kampagne "Sportlich zum Sport"

Unter dem Motto "Sportlich zum Sport" will der Kanton Bern Sporttreibende motivieren, den Weg zum Training oder Wettkampf zu Fuss, auf Skates, mit dem Velo, den öffentlichen Verkehrsmitteln oder in einer Fahrgemeinschaft zurückzulegen. Verbunden damit ist ein Wettbewerb für Sportvereine, der darauf abzielt, möglichst viele Vereine zu erreichen. Die Informationsbroschüre zeigt den Sportlerinnen und Sportlern auf, welche Möglichkeiten der individuellen Mobilität zum Training offen stehen und welche Vorteile muskelbetriebene Fortbewegung in Bezug auf Leistung und Gesundheit bringt. Bereits im Jahr 2000 führte die Fussgänger- und Velomodellstadt Burgdorf ein erfolgreiches Pilotprojekt zum Trainingsverkehr durch.

Weitere Informationen:

Sportlich zum Sport

www.erz.be.ch/sport

Fussgänger- und Velomodellstadt Burgdorf

www.modelcity.ch

4. Februar 2003



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 Motorenkraft 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

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

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» schont 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.

HPM und Gepäcktransport

Der Transport von kleineren Gepäckmengen mit Velo und Skates ist gut möglich mit Hilfe der richtigen Utensilien: Spanngurten, 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.

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

MANNSCHAFTSBUSSE AUF ZEIT

Firmen verfügen häufig über eigene Busse, die sie möglicherweise übers Wochenende als Sponsoringbeitrag oder gegen Benzinkosten-Entschädigung 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 2003 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 Extradfahrten. 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.

GEMEINSAM SPORTLICH ZUM SPORT KOMMEN

GRUPPENREGELN FÜR SPORTLICHE MOBILITÄT

TRAINING UND HEIMSPIELE

- > Wer mit dem Velo, mit Skates oder Jogging zum Training kommt, ist warmgelaufen 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.

NEUES AUSPROBIEREN

Es gibt viele Möglichkeiten, HPM auch für das Training zu nutzen. Ein Vorschlag: Den ersten Teil des Warm up macht die Trainingsgruppe mit dem Velo. Man trifft sich an einem für alle gut erreichbaren Ort und aktiviert den Kreislauf bei einer gemeinsamen Velofahrt.

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 SCHAFFEN

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



Bau-, Verkehrs- und Energiedirektion, Generalsekretariat | Erziehungsdirektion, Amt für Sport
Direction des travaux publics, des transports et de l'énergie, Secrétariat général | Direction de l' instruction publique, Office

a r e
.....

Bundesamt für Raumentwicklung
Office fédéral du développement territorial
Ufficio federale dello sviluppo territoriale
Federal Office for Spatial Development



BAG OFSP



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSPD Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPD Ufficio federal da sport Magglingen



energieschweiz



suisseénergie



RICHTLINIEN ZUM WETTBEWERB „BEWEGT INS TRAINING“

WER KANN AM WETTBEWERB TEILNEHMEN?

Alle Sportvereine mit Sitz im Kanton Bern können sich bis Ende September 2002 für die Teilnahme am Wettbewerb anmelden. Die Vereine setzen sich Ziele und bestimmen Massnahmen, mit denen sie den Weg zum Aktivsport umweltschonender zurücklegen, und testen diese während eines Jahres aus. Den Vereinen steht während der ganzen Projektdauer eine Mobilitätsberatung zur Verfügung. Im Herbst 2003 werden die Aktivitäten der Vereine bewertet und ausgezeichnet.

WAS WIRD BEURTEILT?

KRITERIUM 1: UMLAGERUNG AUF UMWELTSCHONENDE MOBILITÄT

Zentrale Frage:

Wie stark konnte der Verein die Fortbewegung mit Muskelkraft, mit dem Öffentlichen Verkehr und mit Fahrgemeinschaften im Lauf des Projektes steigern und zugleich umweltbelastende Mobilität senken?

Grundlagen für die Bewertung: Mobilitätstagebücher und Schlussbericht

In der Anfangs- und in der Schlussphase des Mobilitätsprojektes wählt der Verein je zwei Wochen aus, die in einer repräsentativen Zeit bezüglich der Aktivitäten seiner Sportart liegen. D.h., dass die Vereinsmitglieder dann im üblichen Rhythmus trainieren und beispielsweise Wettkämpfe / Spiele bestreiten und nicht Trainingspause haben. Während dieser Wochen notieren möglichst viele Vereinsmitglieder ihre Wege vom und zum Aktivsport in einem Mobilitätstagebuch (siehe Anhang 1).

Anhand der Mobilitätstagebücher seiner Mitglieder ermittelt der Verein den prozentualen Anteil von umweltverträglich und umweltbelastend zurückgelegten Kilometern und teilt das Ergebnis für beide Perioden im Schlussbericht mit (siehe Anhang 2). Ziel ist, im Lauf des Projektes möglichst viele umweltbelastende Kilometer in umweltschonende Kilometer umzulagern, ohne die insgesamt zurückgelegten Kilometer massgeblich zu erhöhen.

KRITERIUM 2: ENGAGEMENT UND NACHHALTIGKEIT

Zentrale Frage:

Wie viele Prozente der Vereinsmitglieder machen beim Mobilitätsprojekt mit, und wie stellt der Verein sicher, dass die Projekterfolge auch nach dem Wettbewerb noch Bestand haben?

Grundlagen für die Bewertung: Anmeldungserklärung und Schlussbericht

Jeder Verein, der sich für die Teilnahme am Wettbewerb anmeldet, gibt in der Anmeldungserklärung Auskunft über sich und sein Projekt. Im Schlussbericht beschreibt er, wie er sich dafür einsetzt, dass die erzielten Erfolge andauern (Schlussbericht siehe Anhang 2; Anmeldungserklärung siehe Anhang 3).



Bau-, Verkehrs- und Energiedirektion, Generalsekretariat | Erziehungsdirektion, Amt für Sport
Direction des travaux publics, des transports et de l'énergie, Secrétariat général | Direction de l'instruction publique, Office du sport

KRITERIUM 3: ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND PUBLIZITÄT

Zentrale Frage:

Hat der Verein das Mobilitätsprojekt in der Gemeinde und bei regionalen Medien bekannt gemacht und das Thema umweltfreundliche Mobilität auf originelle Weise im weiteren Umfeld gefördert?

Grundlage für die Bewertung: Schlussbericht

Im Schlussbericht listet der Verein seine Aktivitäten auf (z.B. Medienkontakt, Gestaltung Elternabend) und dokumentiert sie im Anhang (z.B. Presseartikel).

WELCHE PREISKATEGORIEN GIBT ES?

Die Hauptkategorie *Gesamtleistung* umfasst alle drei oben beschriebenen Kriterien. In dieser Kategorie werden „Gold“, „Silber“ und „Bronze“ sowie Zusatzpreise an Sportvereine verliehen, die bei allen drei Kriterien besonders gut abgeschnitten haben.

In der Preiskategorie *Spezialpreise* werden die Bestleistungen innerhalb der einzelnen Kriterien ausgezeichnet.

Zudem belohnt der *Sonderpreis Bernmobil* die beste Idee, die von einem Verein aus der Region Bern (Stadt Bern, Bremgarten, Köniz und Ostermundigen) mit Öffentlichen Verkehrsmitteln realisiert wurde (Jury Bernmobil).

WELCHES SIND DIE BEDINGUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AN DER JURIERUNG?

Der Verein reicht die Anmeldungserklärung, die Mobilitätstagebücher und den Schlussbericht vollständig und zum vereinbarten Termin beim Wettbewerbsbüro ein. Die Beteiligung der Mitglieder sollte möglichst hoch sein, damit die Tagebücher die Mobilität des Vereins zum Ausdruck bringen.

WER BEURTEILT DIE MOBILITÄTSPROJEKTE?

Die Mobilitätsprojekte werden von einer Jury mit Sachverständigen aus verschiedenen Bereichen beurteilt.

Die Jurymitglieder sind:

Urs Frieden, Sportchef der Berner Zeitung

Heinz Keller, Direktor des Bundesamts für Sport

Bernhard Rutz, Inhaber der Rent a Bike AG

Annatina Schultz, Sportkletterin und Finalistin Freeclimbing World Championships 2001

Daniel Schwarz, wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Amt für Öffentlichen Verkehr des Kantons Bern

Ulrich Seewer, Projektleiter Freizeitverkehr beim Bundesamt für Raumentwicklung

Martin Strupler, Vorsteher des Amtes für Sport des Kantons Bern (Leitung der Jury)

Benedikt Weibel, Vorsitzender der Geschäftsleitung der SBB AG

Die Jury hat uneingeschränkte Entscheidungsbefugnis. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

DIE PREISE

KATEGORIE GESAMTPERFORMANCE

1. Preis: Fr. 7'000.-
2. Preis Fr. 5'000.-
3. Preis Fr. 3'000.-

KATEGORIE SPEZIALPREISE

Bestleistung Kriterium „Umlagerung auf umweltfreundliche Mobilität“	Fr. 2'500.-
Bestleistung Kriterium „Engagement und Nachhaltigkeit“	Fr. 1'500.-
Bestleistung Kriterium „Öffentlichkeitsarbeit und Publizität“	Fr. 1'000.-

ZUSATZPREISE

Tageskarten von Regionalverkehr Mittelland RM

Reisegutscheine von Montreux-Oberland Bernois

Reisegutscheine von BLS

Reisegutscheine von SBB

Vereins-Jahresmitgliedschaft bei Europcar
mit 40% Ermässigung auf Fahrzeugmiete in der Schweiz

Skates von Rollerblade

Velocomputers von VeloPlus

Gutscheine für Gratis-Velomiete von Rent a Bike

Hochwertiges Veloset (Helm, Beleuchtung und Veloschloss) von Fuchs Movesa
und weitere Preise.

SONDERPREIS BERNMOBIL

Für den Verein mit der besten Idee im Zusammenhang mit Öffentlichem Verkehr in der Stadt Bern, Bremgarten, Köniz oder Ostermündigen: Jahrespass für alle Vereinsmitglieder: freie Fahrt ab 18.00 Uhr

Zudem profitieren alle Vereine, die am Wettbewerb teilnehmen, von Spezialangeboten, welche der Broschüre „Mobilitätstipps“ zu entnehmen sind.

Anleitung und Beispiel: PERSÖNLICHES MOBILITÄTSTAGEBUCH

Wann wird das Mobilitätstagebuch geführt?

Das Mobilitätstagebuch wird zwei Mal je zwei Wochen lang geführt:

1. Mal: Wenn sich ein Sportverein für den Wettbewerb angemeldet hat, führen möglichst viele Vereinsmitglieder das Mobilitätstagebuch "A) = Anfang Projekt" während zweier Wochen (siehe Anhang 1b). Der Sportverein wählt dazu für alle Mitglieder zwei Wochen aus, während denen im üblichen Rhythmus Sportaktivitäten stattfinden ("normaler" Trainings- und/oder Wettkampfbetrieb; keine Trainingspause). Die Mitglieder gehen auf die gewohnte Weise zum Aktivsport, d.h. sie verändern die Art ihrer Mobilität zu diesem Zeitpunkt A) noch nicht.

2. Mal: In der Schlussphase des Projektes werden wieder zwei Wochen bestimmt, in denen die Sportaktivitäten (Training/Wettkampf) möglichst denjenigen zum Zeitpunkt A) = Anfang Projekt entsprechen. Das Mobilitätstagebuch "E) = Ende Projekt" wird während dieser beiden Wochen geführt (siehe Anhang 1c).

Wie wird das Mobilitätstagebuch geführt?

In das Mobilitätstagebuch wird der Weg vom Arbeitsplatz bzw. von zu Hause zum Aktivsport und zurück eingetragen. Zum Aktivsport zählen alle sportlichen Tätigkeiten, nicht aber der Besuch von Sportveranstaltungen als Zuschauerin oder Zuschauer. Ebenfalls nicht einzutragen sind die während des eigentlichen Sporttreibens zurückgelegten Kilometer.

Die Vereinsmitglieder tragen an jedem Tag, an dem sie Aktivsport betrieben haben, in der linken Spalte das Datum ein und vermerken auf der gleichen Linie, wie viele km sie schätzungsweise auf welche Fortbewegungsweise zurückgelegt haben. "HPM" steht für "Human Powered Mobility" (Muskelbetriebene Fortbewegung) und beinhaltet zu Fuss gehen, Velo fahren, Skaten usw. Auch Elektro-Bike fahren gehört zu HPM. "ÖV" steht für Öffentlichen Verkehr. Zur Kategorie "Auto" zählen selbstverständlich auch Kleinbusse und Cars. Wie das Beispiel unten zeigt, können am selben Tag bei verschiedenen Fortbewegungsweisen Eintragungen gemacht werden (z.B. wenn mit dem Velo zum Mannschaftstreffpunkt und dann mit dem Kleinbus zum Wettkampf gefahren wird).

Die Fortbewegungsweisen sind in Spalten "V" und Spalten "P" unterteilt. Wenn ein Mitglied unterwegs ist zum Vereinssport (Training, Wettkampf), trägt es die dafür zurückgelegten km in die Spalte "V" ein. Wenn es auf dem Weg zum privaten Aktivsport ist (z.B. mit dem Bus zum Waldrand fahren, um im Wald zu Joggen), trägt es die km-Zahl in die Spalte "P" ein. Es können nur ganze Zahlen eingetragen werden.

Papier-Vorlage für das Mobilitätstagebuch siehe Anhang 1b und 1c. Digitale Excel-Vorlage für das Mobilitätstagebuch herunterladen unter www.be.ch/sport oder bestellen unter Email c.birchmeier@bro.ch / Tel 061-726 92 30 / Fax 061-726 92 11.

Name: Anna Muster

Verein: Musterverein

Fortbewegungsweise zum und vom Aktivsport													
		HPM (Zu Fuss, Velo etc.)		ÖV		Auto ab 3 Pers.		Auto bis 2 Pers.		Motorrad 2 Pers.		Motorrad 1 Pers. oder Mofa oder Roller	
Datum		V	P	V	P	V	P	V	P	V	P	V	P
1. Woche	02.09.2002	8											
	04.09.2002		2				50						
	06.09.2002		1		10								
	usw.												
	Total km Spalten	8	3	0	10	0	50	0	0	0	0	0	0
Total km	11		10		50		0		0		0		

V = Weg zum und vom Aktivsport im Verein (z.B. Training, Wettkämpfe)

P = Weg zum und vom privaten Aktivsport (z.B. Jogging)

In die Spalten wird die geschätzte Anzahl Kilometer eingetragen, die auf die entsprechende Fortbewegungsweise zurückgelegt wurde.

ANHANG 1 b

PERSÖNLICHES MOBILITÄTSTAGEBUCH A) = Anfang Projekt

Name: _____

Verein: _____

Fortbewegungsweise zum und vom Aktivsport												
Datum	HPM (Zu Fuss, Velo etc.)		ÖV		Auto ab 3 Pers.		Auto bis 2 Pers.		Motorrad 2 Pers. oder Elektro- Scooter		Motorrad 1 Pers. oder Mofa oder Roller	
	V	P	V	P	V	P	V	P	V	P	V	P
1. Woche												
2. Woche												
Total Km Spalten												
Total Km												

HPM = "Human Powered Mobility" (Muskelbetriebene Fortbewegung): zu Fuss gehen, Velo fahren, Skaten usw.

ÖV = Öffentlicher Verkehr

Auto ab 3 Personen: Kleinbusse und Cars gehören zu dieser Kategorie

V = Weg zum und vom Aktivsport im Verein (z.B. Training, Wettkämpfe)

P = Weg zum und vom privaten Aktivsport (z.B. Jogging)

In die Spalten wird die geschätzte Anzahl Kilometer eingetragen, die auf die entsprechende Fortbewegungsweise zurückgelegt wurde. Es können nur ganze Zahlen eingetragen werden.

ANHANG 1 c

PERSÖNLICHES MOBILITÄTSTAGEBUCH E) = Ende Projekt

Name: _____

Verein: _____

Fortbewegungsweise zum und vom Aktivsport													
		HPM (Zu Fuss, Velo etc.)		ÖV		Auto ab 3 Pers.		Auto bis 2 Pers.		Motorrad 2 Pers. oder Elektro- Scooter		Motorrad 1 Pers. oder Mofa oder Roller	
Datum		V	P	V	P	V	P	V	P	V	P	V	P
1. Woche													
2. Woche													
Total Km Spalten													
Total Km													

HPM = "Human Powered Mobility" (Muskelbetriebene Fortbewegung): zu Fuss gehen, Velo fahren, Skaten usw.

ÖV = Öffentlicher Verkehr

Auto ab 3 Personen: Kleinbusse und Cars gehören zu dieser Kategorie

V = Weg zum und vom Aktivsport im Verein (z.B. Training, Wettkämpfe)

P = Weg zum und vom privaten Aktivsport (z.B. Jogging)

In die Spalten wird die geschätzte Anzahl Kilometer eingetragen, die auf die entsprechende Fortbewegungsweise zurückgelegt wurde. Es können nur ganze Zahlen eingetragen werden.

ANHANG 2

VORGABEN ZUM SCHLUSSBERICHT

UMFANG

Zwei bis maximal vier A4-Seiten (darf nicht überschritten werden) und Anhang.

INHALT

AUSKUNFT ZUM KRITERIUM 1: UMLAGERUNG AUF UMWELTFREUNDLICHE MOBILITÄT

Hochrechnung zur Vereinsmobilität beim Start und Abschluss des Projektes:

Wie gross ist jeweils der prozentuale Anteil an den Gesamtkilometern, den der Verein mit Muskelkraft (Human Powered Mobility), dem Öffentlichen Verkehr und mit Fahrgemeinschaften bewältigt hat?

Wie hat sich dieser Anteil bei Projektabschluss im Vergleich zum Projektbeginn verändert?

Und wie viele Gesamtkilometer wurden bei der zweiwöchigen Erhebung am Anfang im Vergleich zur Erhebung am Schluss zurückgelegt?

AUSKUNFT ZUM KRITERIUM 2: ENGAGEMENT UND NACHHALTIGKEIT

Mit welchen Massnahmen möchte man gewährleisten, dass die Erfolge andauern?

Beispiele für Massnahmen:

- Der Verein verpflichtet sich, seine Mobilität in regelmässigen Abständen anhand des Mobilitätstagebuches zu überprüfen.
- Jedes Vereinsmitglied, das mit weniger als 3 Personen im Auto zum Aktivsport fährt, zahlt einen bestimmten Beitrag in die Vereinskasse.

AUSKUNFT ZUM KRITERIUM 3: ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND PUBLIZITÄT

Mit welchen Aktivitäten hat der Verein die Öffentlichkeit (Medien, Gemeinde etc.) auf das Thema umweltfreundliche Mobilität aufmerksam gemacht?

Beispiele für Aktivitäten:

- Der Verein mietet bei einem Sportgeschäft HPM-Fahrzeuge (Micro-Scooter, Skates etc.) und organisiert an einem Samstag ein öffentliches Plausch-Rennen.
- Der Verein informiert die Lokalpresse über sein Mobilitätsprojekt und motiviert sie, einen Artikel darüber zu schreiben.

ANHANG

Dokumentation der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins (z.B. Presseartikel).

ANHANG 3

ANMELDUNG

Der unten stehende Verein meldet sich zur Teilnahme am Wettbewerb „Bewegt ins Training“ an:

NAME VEREIN: _____

ADRESSE: _____

ANSPRECHPERSON: _____

TEL: _____

FAX: _____

EMAIL: _____

ANZAHL VEREINSMITGLIEDER: _____

ANZAHL MITGLIEDER, DIE AM WETTBEWERB TEILNEHMEN: _____

ABSICHTSERKLÄRUNG

WIR ERGREIFEN FOLGENDE MASSNAHMEN FÜR EINE UMWELTSCHONENDERE MOBILITÄT:

ANMELDESCHLUSS: 15. Oktober 2002

ANMELDUNG FAXEN ODER SCHICKEN AN:

SPORTLICH ZUM SPORT C/O BRO AG, PARKSTRASSE 15, 4106 THERWIL, FAX 061 726 92 11

UNTER DER HOTLINE 061 726 92 30 ERHALTEN DIE SPORTVEREINE TIPPS UND ANREGUNGEN UND KÖNNEN EINE INDIVIDUELLE MOBILITÄTSBERATUNG VON STEFAN MAISSEN IN ANSPRUCH NEHMEN.



ZUM BEISPIEL TURNVEREIN (FTV) BURGDORF

Im Jahr 2000 wurde das Projekt „Sportlich unterwegs in Burgdorf“ durchgeführt. Es hatte ebenfalls zum Ziel, Sportlerinnen und Sportler für umweltschonende Mobilität zu gewinnen. Das Beispiel zeigt, wie sich die Mitglieder des Frauenturnvereins Burgdorf mit dem Thema auseinandergesetzt haben und was es ihnen gebracht hat.

NEUE MOBILITÄT AUSPROBIERT

Fünf Trainingsgruppen des Frauenturnvereins nahmen am Projekt „Sportlich unterwegs in Burgdorf“ teil. Obwohl der Vereinsname Anderes vermuten lässt, besteht der Frauenturnverein Burgdorf auch aus gemischten Trainingsgruppen. Auch diese waren unter den Teilnehmenden vertreten. Die Sportlerinnen und Sportler listeten auf, wer wegen grosser Distanz und ungünstiger Verbindungen mit dem Öffentlichen Verkehr auf das Auto angewiesen war. Es wurden Fahrgemeinschaften mit Personen gebildet, deren Wohnort für die Autofahrerin oder den Autofahrer auf dem Weg lag. Abgelegene Wegstrecken hielten manche Frauen des Vereins bislang davon ab, mit dem Velo ins Training zu fahren, auch wenn die Distanz zur Sportanlage nicht allzu weit war. Die Vereinsmitglieder lösten dieses Problem ebenfalls mit Fahrgemeinschaften, und zwar mit Velo-Fahrgemeinschaften. Personen, die in der Nähe voneinander wohnten, vereinbarten einen Treffpunkt und legten die unliebsamen Strecken gemeinsam zurück.

GUTE RESULTATE ERZIELT

Die Anzahl an Personen, die Auto fahren auf dem Weg ins Training, nahm im Lauf des Projektes bei den verschiedenen Trainingsgruppen vom Frauenturnverein Burgdorf um bis zu 35% ab. Bei einer der Gruppen kamen stattdessen rund 20% mehr Personen mit dem Velo ins Training und weitere 15% zu Fuss oder mit Skates.

IN VERSCHIEDENER HINSICHT PROFITIERT

Käthi Oswald, Präsidentin des Frauenturnvereins Burgdorf, sieht neben diesem quantitativen Erfolg aber auch einen qualitativen Nutzen, den die neue Mobilität ihrem Verein gebracht hat: Die Vereinsmitglieder kommen regelmässiger ins Training und der soziale Kontakt hat sich durch die Fahrgemeinschaften vertieft. Insbesondere Personen, die benachbart wohnen, pflegen die Freundschaften nun auch ausserhalb des Trainings.



Bau-, Verkehrs- und Energiedirektion, Generalsekretariat | Erziehungsdirektion, Amt für Sport
Direction des travaux publics, des transports et de l'énergie, Secrétariat général | Direction de l' instruction publique, Office du sport

ZUM BEISPIEL UNIHOCKEYCLUB UHU BERN

In den Jahren 1999/2000 wurde das Projekt „Sportverkehr Region Bern“ durchgeführt. Bei diesem Projekt konnten Sportvereine unter anderem eine Mobilitätsberatung in Anspruch nehmen, um ihre Mobilität neu auszurichten. Und sie konnten bei einem Wettbewerb Preise gewinnen. Den ersten Platz belegte die 4.-Liga-Mannschaft des Unihockeyclubs UHU Bern.

RAHMENBEDINGUNGEN BERÜCKSICHTIGEN

Der individuellen Situation angepasst, richteten die Mitglieder der Mannschaft ihre Mobilität umweltverträglicher aus:

Wer eine grosse Distanz vom Wohnort oder Arbeitsplatz zum Trainingsort zurücklegen musste, benutzte den Öffentlichen Verkehr, sofern dieser gute Verbindungen bot. War dies nicht der Fall, bildeten Mitglieder, die einen ähnlichen Weg zurücklegen mussten, Auto-Fahrgemeinschaften.

Einige Mitglieder reisten jeweils aus anderen Städten zum Training an. Sie nahmen nach Möglichkeit den Zug für diese Strecke. Damit sie nicht viel Zeit verloren, um vom Bahnhof zum Trainingsort und wieder zurück zu fahren, wurden sie von einem Mannschaftskollegen mit dem Auto abgeholt und wieder zum Bahnhof gebracht.

Sofern die Distanz zum Trainingsort nicht allzu gross war, legten einige Mitglieder diese mit dem Velo zurück.

GEMEINSAM ZUM AUSWÄRTSSPIEL

Im Winter fand durchschnittlich jedes dritte Wochenende ein Meisterschaftsspiel statt, zu dem die Mannschaft anreisen musste. Die Mannschaft legte jeweils fest, wie sie den Weg dorthin zurücklegen wollte und reiste entweder mit dem Öffentlichen Verkehr oder mit Auto-Fahrgemeinschaften.

LUST AN NEUER MOBILITÄT

Einer der Gründe dafür, dass die 4.-Liga-Mannschaft des UHU Bern beim Wettbewerb des Pilotprojektes „Sportverkehr Region Bern“ den ersten Preis gewann, war die Art und Weise, wie sich die Mannschaft mit dem Thema befasste. Sie entdeckte den nicht-motorisierten Verkehr als abwechslungsreiche und moderne Fortbewegungsweise. Und den Öffentlichen Verkehr als echte Alternative. Das sind die besten Voraussetzungen dafür, dass die neue Mobilität auch nach dem Wettbewerb weiter gepflegt wird.