

Faltbroschüre „Mobilitätstipps für Trainierende“

Steht Ihr Velo verstaubt im Keller und hätte dringend einen Service nötig?

Dann holen Sie es doch wieder hervor und benutzen Sie das bis am 30. September 2000 gültige Angebot, das «Sportlich unterwegs in Burgdorf» Ihnen bietet:

- Mitglieder von Sportvereinen, die bei «Sportlich unterwegs in Burgdorf» mitmachen, können ihr Velo gegen Vorweisen dieses Faltblattes in der bewachten Velostation am Bahnhof gratis einem Check unterziehen lassen (u.a. Licht kontrollieren, Bremsen testen, Pneus aufpumpen).
- Auf Reparaturen und für einen Velo-Service bekommen Trainierende, die an «Sportlich unterwegs in Burgdorf» teilnehmen, beim «Velolade Burgdorf» an der Bernstrasse 10% Rabatt, wenn sie dieses Faltblatt vorweisen.



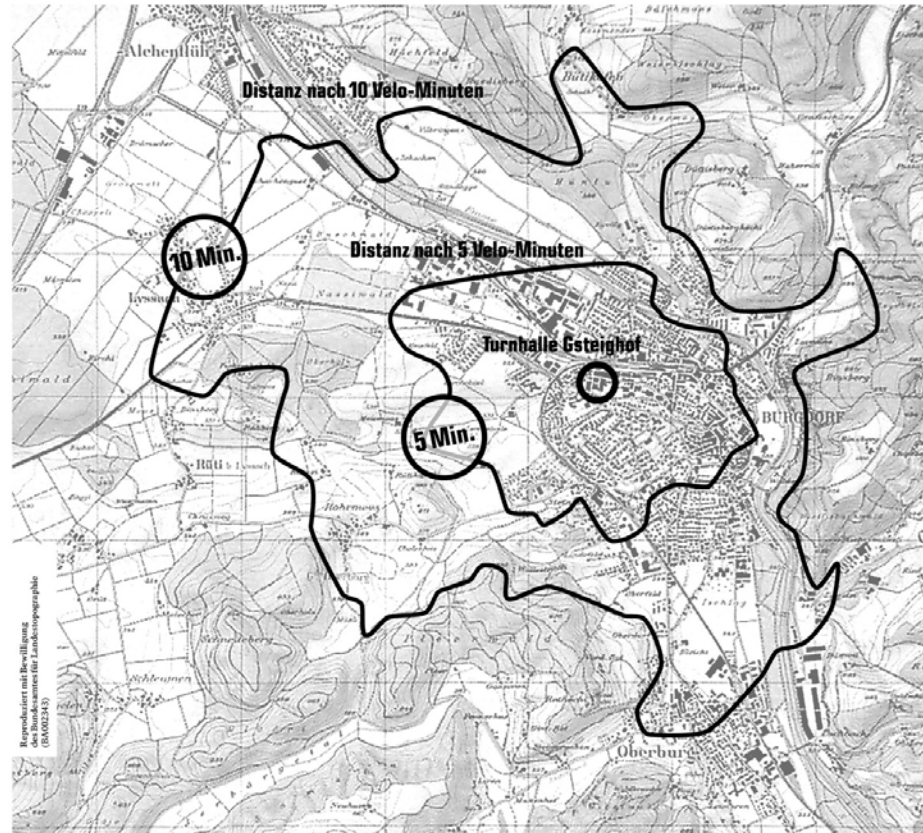
Fussgänger- und Velomodellstadt
<http://www.modelcity.ch>

Mobilitäts-Hotline
 Auskünfte und Beratung:
 Florian Boller,
 Projektbearbeiter
 «Sportlich unterwegs
 in Burgdorf»
 Tel. 031-328 82 59
 e-mail: f.boller@vcs-ate.ch



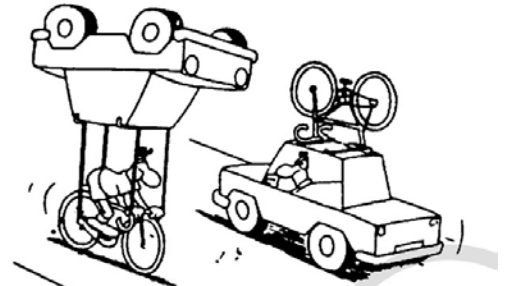
«Burgdorf à la minute»

oder «Wie weit komme ich mit meinem Velo in 5 bzw. 10 Minuten von der Turnhalle Gsteighof aus?»



Sportlich unterwegs in Burgdorf

Mobilitätstipps für Trainierende



Ein Pilotprojekt der Fussgänger- und Velomodellstadt Burgdorf in Zusammenarbeit mit Burgdorfer Sportvereinen



Sportlich ins Training...

...mit dem Velo

Innerorts und generell auf Distanzen unter 5 km sind Velofahrende fast konkurrenzlos schnell. Was zählt, ist die «Tür-zu-Tür-Geschwindigkeit». Hier nimmt es das Velo locker mit dem Auto auf. Ein Blick in den Veloplan «Burgdorf à la minute» bestätigt dies eindrücklich.

- Die meisten Burgdorfer Sportanlagen sind mit sicheren Veloverbindungen gut erschlossen. Auch Veloabstellplätze stehen meistens in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.
- Velofahrende sind mit eigener Kraft unterwegs und leisten damit einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz.

5 Min.

- Velofahrende sparen viel Geld, weil sie weder Benzin noch Billett und nur geringe Unterhaltskosten zu berappen haben.
- Velofahren fördert die Fitness in idealer Weise. Wer ins Training pedalt, kommt bereits aufgewärmt an und minimiert damit das Verletzungsrisiko.



...zu Fuss

Für Distanzen unter 1 km lohnt es sich, zu Fuss ins Training zu kommen: Schuhe anziehen und los. Keine lästige Parkplatzsuche, kein Kramen nach dem Schlüsselbund, kein Verkehrsstress.

...mit den Skates

Mit den Skates kommt man auf kurzen Strecken erstaunlich schnell vorwärts. Auch beim Skating ergibt sich ein angenehmer «Anwärm- und Auslauf-Effekt». Zudem macht Skating Spass und liegt voll im Trend.

- Etwas frische Luft vor und nach dem Aufenthalt in einer Turnhalle, wo es naturgemäss oft eher schwül und stickig ist, kann gewiss nicht schaden.

- Zu Fuss oder auf Skates entdeckt man ganz neue, bisher unbeachtete Seiten seiner Stadt.

- Wie beim Velofahren ergibt sich auch beim Gehen ein «Anwärmeffekt» vor dem Training, der Muskeln und Gelenken gut tut und möglichem Muskelkater vorbeugt.

- Auf dem Rückweg findet automatisch ein für Muskeln und Gelenke wohltuendes, Muskelkater vorbeugendes Auslaufen statt.

10 Min.

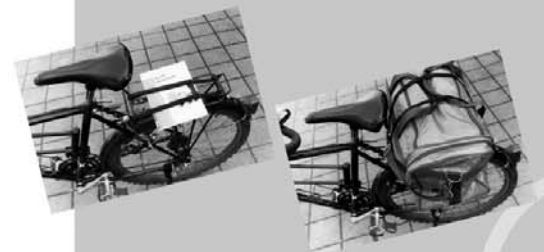
Car-Pooling anstatt alleine unterwegs

Für grössere Distanzen und wenn öffentliche Verkehrsmittel fehlen, ist Car-Pooling eine schlaue Alternative zum Alleine-Fahren. Das Gleiche gilt auch für Fahrten an auswärtige Wettkämpfe.

- Wenn mehrere Personen in einem Auto unterwegs sind, statt dass jeder alleine fährt, schonen sie nicht nur die Umwelt, sondern auch das eigene Portemonnaie.
- Gemeinsame Fahrten sind auch ein Gemeinschaftserlebnis, das für gute Stimmung auf der Hin- und Rückfahrt sorgen kann.

- Wenn ein Kollege oder eine Kollegin abgeholt werden muss, erhöht sich die Motivation zusätzlich, regelmässig ins Training zu gehen.

- Zumindest für die Mitfahrenden besteht die Möglichkeit, beim Umtrunk nach dem Training allenfalls auch etwas Alkoholisches zu geniessen.



Gepäcktransport mit Velo und Inline-Skates: No problem

Für den Gepäcktransport auf Velo und Skates gibt es einfache und praktische Möglichkeiten.

- Grössere Sporttaschen können auf herkömmlichen Gepäckträgern mit Federbügeln oft nur instabil befestigt werden. Preiswerte Abhilfe schaffen Spanngummis, die in fast jeder Länge und zu Preisen zwischen 3 und 10 Franken zu haben sind.

- Die ideale Kombination für regelmässige schwerere Gepäcktransporte auf dem Velo sind Alu-Heckgepäckträger mit drei Streben und einem nach Länge einstellbaren Doppelspanngurt.

- Eine gute Lösung für all jene, welche zusätzliches Material (Bälle, Trikots) auf dem Velo oder den Skates transportieren wollen, sind die schicken Bike- oder Skate-Rucksäcke, die es in praktisch allen Grössen gibt.

5 Min.