

«Die Welt wird langsamer, wenn man zu Fuss unterwegs ist»

Von Martin Zimmermann. Aktualisiert am 23.09.2010

Ein ungleiches Paar hat sich am autofreien Aktionstag getroffen: Markus Ryffel und Endo Anaconda.



Beides Geher: Olympiazweiter Ryffel und Musiker Anaconda. (Adrian Moser)

Aktion «10'000 Schritte»

Endo Anaconda, Sänger der Band Stiller Has, und Markus Ryffel, Olympiazweiter im 5000-Meter-Lauf 1984, sind die Aushängeschilder der Aktion «10000 Schritte», die gestern auf dem Waisenhausplatz anlief. Die Aktion soll die Berner dazu animieren, öfters zu Fuss zu gehen. Die Stadt verteilte kostenlose Schrittzähler. Sie sollen als persönlicher Ansporn dienen, täglich 10 000 Schritte zu machen – durchschnittlich machen Berner nur deren 5000. «10 000 Schritte» fand im Rahmen des Aktionstages «intelligent mobil» statt. Ziel des Tages ist es, der Bevölkerung umweltschonende Verkehrsalternativen zum Auto aufzuzeigen. (mzi)

Herr Anaconda, Sie sind nicht als grosser Sportler bekannt: Weshalb machen Sie bei der Aktion «10'000 Schritte» mit?

Anaconda: Gerade weil es mir die Leute nicht zutrauen. Da habe ich natürlich den Ehrgeiz, es ihnen zu zeigen. Ausserdem haben wir viele Konzerte im Herbst. Da sollte ich wieder etwas fitter werden. Aber ich nehms auf alle Fälle gemütlich und geh spazieren. Laufbänder sind nichts für mich.

Und Sie, Herr Ryffel?

Ryffel: Zum einen, weil sich die Leute dadurch hoffentlich bewusst werden, dass man den Arbeitsweg auch zu Fuss zurücklegen kann, statt das Auto zu nehmen. Zum anderen aus Eigeninteresse: Meine Firma Ryffel Runnings sponsert ja den Frauenlauf und den Berner Grand Prix. Dank der Aktion kommen hoffentlich mehr Menschen an diese Anlässe.

10'000 Schritte pro Tag sind gesund, heisst es. Wie viele sind es

bei Ihnen im Durchschnitt?

Anaconda: Also diese Zahl erschreckt mich schon ein bisschen. Bei mir sind es nämlich sicher weniger. Ich habe aber noch nie nachgezählt. Na ja, es ist bestimmt kein Pensum, bei dem man Muskelkater kriegt. Ich renne die Distanz ja nicht, ich bin eher der Geher.

Ryffel: Mein normaler Tag beginnt um Viertel nach fünf, dann jogge ich zehn Kilometer der Aare entlang. Das wären rund 20'000 Schritte pro Tag. Es gibt aber etwa zwei Tage pro Woche, an denen ich nicht jogge. Da mache ich auch nur rund 4000 bis 6000 Schritte.

Manchmal hat man einen schlechten Tag. Zu welchen legalen Dopingsubstanzen greifen Sie, um den inneren Schweinehund zu besiegen?

Ryffel: Ich verabrede mich mit einer sportlichen Nachbarin oder mit einem Nachbarn. Die Anziehungskraft des warmen Bettes kann da noch so gross sein: Um halb sechs bin ich bereit.

Anaconda: Ich bin auch an guten Tagen gedopt. Dann trinke ich etwa zehn Tassen Kaffee. Das soll ja gesund sein, gerade für die Leber. Ausserdem nehme ich viel Vitamin C zu mir. Weil ich rauche wie eine Dampflokomotive. Ansonsten versuche ich, mich gesund zu ernähren. Aber das geht natürlich nicht immer, wenn man auf Tournee ist.

Ryffel: An schlechten Tagen kann man sich ja auch Stiller Has auf den iPod laden. Zum Beispiel den «Aare»-Song. Das motiviert auch. Musik sorgt beim Sport für einen Adrenalinschub.

Anaconda: Gute Idee! Nur beim Fahrradfahren sollte man das mit dem Musikhören lassen. Ich bin ja nicht prinzipiell gegen Fahrräder. Aber die Vorschriften sind einfach zu lasch: Die Leute passen nicht auf, tragen keinen Helm und haben in der Nacht kein Licht. Heute ist die Gefahr für Fussgänger, von einem Velo-Rambo umgefahren zu werden, ja fast grösser, als unters Auto zu kommen.

Dann ist Endo Anaconda eher der Geher als der Velofahrer?

Anaconda: Definitiv. Laufen ist die natürlichste Fortbewegungsart. Und das billigste Sightseeing: Man beobachtet viele Sachen, die man aus dem Bus oder dem Auto nicht sehen würde. Man trifft viele Leute und pflegt soziale Kontakte – zum Beispiel mit schönen Frauen. Die Welt wird langsamer, wenn man zu Fuss unterwegs ist.

Ryffel: Ich gehe auch lieber zu Fuss. Aber das ist ja logisch. Laufen ist schliesslich mein Lebensinhalt.

Herr Anaconda, Sie sind ein bekannter Musiker. Herr Ryffel, Sie haben für die Schweiz 1984 Olympia-Silber geholt – haben Sie beide die Karriere des jeweils anderen verfolgt?

Anaconda: Ryffel war mir natürlich immer ein Begriff. Man kann ja kaum an der Aare spazieren gehen, ohne von Joggern umgerannt zu werden, die Kleider aus seinem Laden tragen. Bei meinen ersten Auftritten trug ich übrigens selbst eine seiner Jogging-Mützen. Die Leute sind fast gestorben vor Lachen, weil das so gar nicht passt zu mir.

Ryffel: (Lacht.) Oh ja, das habe ich gesehen an deinen Konzerten. Aber du hast mich natürlich nicht bemerkt, weil die stets ausverkauft sind. Ich habe deine Karriere also quasi live mitverfolgt. (Der Bund)

Erstellt: 23.09.2010, 07:45 Uhr

Anzeigen



Stadt Bern

Direktion für Sicherheit
Umwelt und Energie

Amt für Umweltschutz

Mittwoch, 22. September 2010
11.30 bis 18.30 Uhr, Waisenhausplatz

intelligent mobil

zu Fuss und mit dem Velo

www.bern.ch/intelligentmobil



intelligent mobil zu Fuss und mit dem Velo

Liebe Bernerinnen und Berner

*«intelligent mobil – zu Fuss und mit dem Velo»:
So lautet das Motto des diesjährigen Aktionstags
zur Förderung nachhaltiger Mobilität. Am Mittwoch,
22. September 2010, dreht sich auf dem Waisen-
hausplatz alles um den Fuss- und Veloverkehr
(Langsamverkehr). Kommen Sie vorbei und
entdecken Sie neue Seiten dieser bewährten
und zeitgemässen Fortbewegung!*

*Wer zu Fuss und mit dem Velo unterwegs ist,
leistet einen wichtigen Beitrag zu einer nachhal-
tigen Mobilität. Die eigenen Füsse und das Velo
sind die umweltfreundlichsten Verkehrsmittel und
beanspruchen am wenigsten Platz. Bern ist eine
Stadt der kurzen Distanzen: Viele Wege lassen
sich innerhalb von 10 bis 15 Minuten zu Fuss
oder mit dem Velo zurücklegen. Oft ist man so
schneller am Ziel als mit dem Auto.*



Wer sich mit eigener Kraft bewegt, tut Gutes für seine Gesundheit. Die Empfehlung ist einfach: Jede und jeder sollte sich pro Tag mindestens 30 Minuten bewegen. Wer Alltagswege zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegt, kann diese Empfehlung mühelos umsetzen.

Um das Gehen im Alltag zu fördern, lancieren wir am 22. September die Aktion «10'000 Schritte» – auch das eine Zielgrösse, die Sie im Rahmen Ihrer alltäglichen Wege einfach erreichen können. Mehr über die Aktion und was Sie am 22. September auf dem Waisenhausplatz erwartet, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

A handwritten signature in white ink on a blue background. The signature is stylized and appears to read 'Reto Nause'.

Reto Nause

Direktor für Sicherheit, Umwelt und Energie

Oberer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

spielen und geniessen

Hier kommen Kinder in Fahrt und Erwachsene zur Ruhe – Spiel und Spass für Gross und Klein. Und es gibt viele Tipps und Anregungen für das Leben auf zwei Füssen und/oder zwei Rädern.

Die Attraktionen

- Kinderparadies – little tom's «Laufrädli»-Parcours und Spielmobil
- Schulweg – zu Fuss oder mit dem Pedibus unterwegs
- Autofreiheit – Tipps für ein Leben ohne Auto
- Büchsenwerfen – Kinder spielen «Auto versenken»
- Gedächtnistraining – Memory mit Fussgänger- und Velo-Sujets



Mittlerer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

bewegen und entdecken

Bern bewegt, zu Fuss und mit dem Velo. Das macht Spass, ist gesund und umweltfreundlich. Hier gibt's die besten Ideen für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit.

Die Attraktionen

- Wandern – attraktive Tipps zum «Jahr des Wanderns»
- Ausfliegen – die schönsten Ausflüge, Spazier- und Rundgänge in und um Bern
- Vorbeugen – gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung beugen Diabetes vor
- Durchatmen – im Luftibus gratis die Lungenfunktion testen
- Trainieren – effektives Rumpf- und Oberkörpertraining beim Walken (professionelle Anleitung)
- Fortschreiten – Aktion «10'000 Schritte» (siehe Rückseite)



Mittlerer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

Aktion «10'000 Schritte»

Gehen ist die ursprünglichste und umweltfreundlichste Form der Fortbewegung. Wer täglich 10'000 Schritte zurücklegt, hält sich fit und gesund. Viele Erwachsene erreichen aber nur 5000 Schritte pro Tag.

Setzen Sie sich in Bewegung und machen Sie mit bei der Aktion «10'000 Schritte», die das Amt für Umweltschutz am 22. September lanciert. Holen Sie sich auf dem Waisenhausplatz gratis Ihren persönlichen Schrittzähler (solange Vorrat). Er begleitet Sie auf Schritt und Tritt und misst Ihre täglichen (Fort-)Schritte.

Details: www.bern.ch/10000schritte

Übrigens: Wer viel zu Fuss geht, schont die Umwelt und das Portemonnaie. Intelligente Mobilität hat viele Vorteile!



Mittlerer Waisenhausplatz
Führungen

gehen und sehen

«Bern verkehrt» (mit Schauspiel)

Wie kam der «Fährmann» unter die Räder? Wann ging das Zebra auf die Strasse? Warum schlafen Papiertiger besser in der Schublade? Der Stadt-Land-Rundgang zur Berner Verkehrsgeschichte und Mobilität im Stadtalltag liefert Antworten. Promenieren Sie über Pflastersteine zu verkehrten Tatsachen, Visionen und Ansichten.

Details: www.bern.ch/intelligentmobil

«Berns Bären»

Der Bär ist los – nicht nur im Bärenpark. Berns Wappentier streift durch die ganze Stadt: als Brunnenfigur, Uhrspiel, Fassadenschmuck oder Lebkuchen. Bern Tourismus macht sich zu Fuss auf die Spur des Mutzen.

Details: www.bern.ch/intelligentmobil

Unterer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

informieren und probieren

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Dagegen hilft nur eines: informieren und (aus-)probieren. Gängige und mehrgängige, gefällige und augenfällige Zwei- (und Drei-)Räder stehen zur Probefahrt bereit. Daneben werden verschiedene Angebote aus der Velostadt Bern präsentiert.

Die Attraktionen

- Velostadt Bern – Gratis-Veloverleih «Bern rollt», Velostationen, Velostadtplan
- E-Bikes – unterschiedliche Modelle testen, neues Mietangebot «ElectroDrive»
- Spezialfahrräder – für Menschen mit Handicap oder Seniorinnen und Senioren
- Lastenvelos – als Familientaxi und zum Warentransport
- Streetstepper – Velo oder Fitnessgerät? Ausprobieren und herausfinden
- Velo-Parcours – Geschicklichkeit testen

Mit freundlicher Unterstützung


CAPITAL FM
DAS HAUPTSTADTRADIO 97.7


anzeiger
REGION BERN

Ryffel Running[®]


SWICA

Impressum/Kontakt

Amt für Umweltschutz der Stadt Bern
mobil@bern.ch
www.bern.ch/intelligentmobil

Konzept und Gestaltung:
www.kommapr.ch / www.eigenartlayout.ch
Bilder: www.martinbichsel.ch



Stadt Bern

Direktion für Sicherheit
Umwelt und Energie

Amt für Umweltschutz

Mittwoch, 22. September 2010
11.30 bis 18.30 Uhr, Waisenhausplatz

10'000 Schritte

intelligent mobil – zum Beispiel zu Fuss

www.bern.ch/intelligentmobil



Wir gratulieren

Sie haben sich entschieden, täglich 10'000 Schritte zu gehen. Wir gratulieren und überreichen Ihnen gerne Ihren persönlichen Schrittzähler.

Schlendern, flanieren, spazieren, wandern oder walken: Zu Fuss unterwegs sein ist die ursprünglichste und umweltfreundlichste Form der Fortbewegung. Wer täglich 10'000 Schritte zurücklegt, tut Gutes für seine Gesundheit und die Umwelt. Viele Erwachsene erreichen allerdings nur 5000 Schritte pro Tag.

Auf den kommenden Seiten erfahren Sie, wie die Aktion «10'000 Schritte» funktioniert und wie Sie Ihre tägliche Schrittzahl mit wenig Aufwand erhöhen können. Am besten beginnen Sie gleich damit: Infos lesen, Schrittzähler anschnallen und los gehts ...

Amt für Umweltschutz der Stadt Bern

So funktioniert die Aktion

Die Aktion «10'000 Schritte» beginnt am 22. September 2010 und dauert bis zum 31. Oktober 2010. In diesem Zeitraum sollten Sie den Schrittzähler an 30 frei wählbaren Tagen tragen.

Passen Sie Ihr Gehverhalten so an, dass Sie möglichst 10'000 Schritte pro Tag erreichen (siehe Schritt-Tipps). Sie legen damit rund 7 Kilometer zurück – eine beachtliche Strecke. Lassen Sie sich aber nicht entmutigen, wenn Sie das Tagesziel nicht immer erreichen. Bleiben Sie motiviert und sammeln Sie weitere Schritte.

Ihre (Fort-)Schritte tragen Sie im Geh-Tagebuch ein. Tage, an denen Sie ohne Schrittzähler unterwegs sind, lassen Sie einfach leer. Das Geh-Tagebuch schicken Sie bis zum 15. November 2010 an das Amt für Umweltschutz der Stadt Bern (Adresse siehe Geh-Tagebuch).



So funktioniert der Schrittzähler

Der Schrittzähler zählt jeden Ihrer Schritte. Befestigen Sie das Gerät am Gürtel oder Hosensbund (seitlich in der Nähe des Hüftknochens). So wird Ihre Schrittzahl exakt gemessen.

Sie müssen am Gerät keine Einstellungen vornehmen. Der Schrittzähler beginnt sofort mit der Zählung der Schritte (Anzeige «step»), sobald der Bewegungssensor anspricht. Stellen Sie den Zähler am Morgen auf «Null», indem Sie auf der Rückseite die «Reset»-Taste drücken.

Der Schrittzähler schaltet aus, sobald Sie sich eine Minute lang nicht bewegen (alle Werte bleiben gespeichert). Und er schaltet automatisch wieder ein, sobald er eine Körperbewegung registriert.

Haben Sie Fragen? Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie auf www.bern.ch/10000schritte. Zusätzliche Auskünfte erhalten Sie über mobil@bern.ch.

So erhöhen Sie Ihre Schrittzahl

Ein paar einfache Tipps, wie Sie Ihre tägliche Schrittzahl erhöhen können:

- Legen Sie kurze Strecken zu Fuss statt mit dem Auto zurück.
- Steigen Sie ein paar Stationen früher aus dem Tram oder dem Bus und gehen Sie zu Fuss weiter.
- Überlassen Sie den Lift den anderen und nehmen Sie die Treppe.
- Schalten Sie den Fernseher aus und gehen Sie spazieren.
- Schnappen Sie in der Mittagspause frische Luft – gehen Sie ein paar Schritte aus dem Büro.
- Schwingen Sie wieder einmal das Tanzbein.
- Lassen Sie sich vom Bewegungsdrang Ihrer Kinder anstecken.

Weitere attraktive Schritt-Tipps finden Sie auf www.bern.ch/10000schritte

So nehmen Sie am Wettbewerb teil

Mit der Aktion «10'000 Schritte» gewinnen Sie so oder so: Jeder zusätzliche Schritt ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit, und mit etwas Glück gewinnen Sie beim Wettbewerb einen attraktiven Preis.

Wer sein ausgefülltes Geh-Tagebuch bis zum 15. November 2010 an das Amt für Umweltschutz schickt, nimmt an der Verlosung teil. Was es zu gewinnen gibt und welche Wettbewerbsbedingungen gelten, erfahren Sie auf www.bern.ch/10000schritte.



**Markus Ryffel,
Olympia-Silbermedaillen-
Gewinner 5000 m, empfiehlt:**

«10'000 Schritte täglich? Kein Problem mit einem regelmässigen kurzen Walking- oder Jogging-Training. Setzen Sie sich ein Trainingsziel, werden Sie aktiv: Das ist gesund und macht Spass.»

So protokollieren Sie Ihre (Fort-)Schritte

Ihr Tagesziel: 10'000 Schritte. Ihre Angaben werden ausschliesslich im Rahmen der Aktion «10'000 Schritte» verwendet (Auswertung, Wettbewerb) und nicht an Dritte weitergegeben.

Ihr Geh-Tagebuch

Datum	Anzahl Schritte
Mi. 22. September	
Do. 23. September	
Fr. 24. September	
Sa. 25. September	
So. 26. September	
Mo. 27. September	
Di. 28. September	
Mi. 29. September	
Do. 30. September	
Fr. 1. Oktober	
Sa. 2. Oktober	

So. 3. Oktober

Mo. 4. Oktober

Di. 5. Oktober

Mi. 6. Oktober

Do. 7. Oktober

Fr. 8. Oktober

Sa. 9. Oktober

So. 10. Oktober

Mo. 11. Oktober

Di. 12. Oktober

Mi. 13. Oktober

Do. 14. Oktober

Fr. 15. Oktober

Sa. 16. Oktober

So. 17. Oktober

Mo. 18. Oktober

Di. 19. Oktober

Mi. 20. Oktober

Do. 21. Oktober

Fr. 22. Oktober

Sa. 23. Oktober

So. 24. Oktober

Mo. 25. Oktober

Di. 26. Oktober

Mi. 27. Oktober

Do. 28. Oktober

Fr. 29. Oktober

Sa. 30. Oktober

So. 31. Oktober

Total Schritte

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ, Ort:

Mail:

Jahrgang:

Bis spätestens **15. November 2010** einsenden an:
Amt für Umweltschutz, Aktion «10'000 Schritte»,
Brunngasse 30, Postfach 124, 3000 Bern 7

Mit freundlicher Unterstützung



Ryffel Running®

SWICA



Impressum/Kontakt

Amt für Umweltschutz der Stadt Bern
mobil@bern.ch, www.bern.ch/intelligentmobil

Konzept/Gestaltung/Bilder

kommapr.ch, eigenartlayout.ch, martinbichsel.ch