



Die Kurzstrecken- Fahrschule.

Kopf an: Motor aus. Für null CO2 auf Kurzstrecken.





Vom inneren Schweinehund zum Schweigehund.

Wann immer Menschen aus der Politik, aus der Wirtschaft oder von Verbänden über die Themen Klima- und Umweltschutz sprechen, klingt das kompliziert und aufwändig. Dabei müssen wir hier das Rad gar nicht neu erfinden. Wir müssen es nur häufiger nutzen. Oder noch einfacher: Ab und zu mal laufen.

50 Prozent aller Autofahrten finden auf kurzen Strecken unter sechs Kilometer statt. Mal eben zum Bäcker, zur Arbeit, ins Fitnessstudio oder abends ins Kino

– viele dieser Wege lassen sich auch prima zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Der dadurch möglichen Einsparung von bundesweit mehreren Millionen Tonnen CO₂ steht eigentlich nur eines im Wege: unser innerer Schweinehund. Mit welchen wirklich guten Argumenten wir den zum Schweigen bringen und damit überwinden können, verrät Ihnen unsere Kurzstreckenfahrschule. Und wie bei jeder guten Fahrschule fangen wir mit der Theorie an und kommen dann zur Praxis. Viel Spaß damit.

Kurzstrecke ist Bauch-Beine-Po-Strecke.

Lassen wir die Kirche mal im Dorf und reden noch nicht von der schwindenden Ozonschicht und schmelzenden Polkappen. Reden wir mal über Sie. Sind Sie zufrieden mit Ihrer Figur? Wie klingt Ihre Lunge, wenn Sie Freunde besuchen, die im vierten Stock wohnen? Und bleibt jede Erkältung im Bekanntenkreis bei Ihnen hängen?

Wir verraten hier ja nichts Neues: Wer sich bewegt, tut etwas für seinen Körper und seine Gesundheit.

Bewegungen mit dem Auto schließt das jedoch aus. Allein, wenn Sie zehn Minuten mit dem Rad zur Arbeit fahren, profitieren Ihre Muskeln und Gelenke von guter Durchblutung und umfangreicher Nährstoffversorgung. Ihr Immunsystem kommt schon bei der ersten Minute Bewegung auf Trab, und wenn Sie 20 Minuten durchhalten, punkten Sie langfristig für Ihre Abwehrkräfte.

Schritt für Schritt dem Knackarsch entgegen.

Verbrennen Sie doch mal Kalorien statt Benzin. 3.000 Schritte am Tag reichen

aus, um wirksam etwas für Ihren Körper zu tun. Das ist ein halbstündiger Spaziergang am Wochenende oder 10 Minuten zur Arbeit, zehn Minuten zurück und dann noch zum Supermarkt. Sie tun damit nicht nur etwas für Ihre Gesundheit, sondern auch für Ihr Aussehen. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Jeder Gang macht schlank.“ Ihre Beine und Ihr Po werden Ihnen dann ebenso dankbar sein wie die Umwelt und das Klima. Denn besser Sie nehmen ab als die Eisberge. Aber davon wollten wir ja erst später reden.

Gut zu wissen:
30 Minuten schnelleres Gehen –
und Sie sind 250 Kalorien los.



Kurzstrecke ist Benzinspar-Strecke.

Sie würden nie ein Auto fahren, das bis zu 30 Liter pro 100 Kilometer verbraucht? Tun Sie aber. Denn gerade auf den ersten Kilometern, wenn der Motor kalt ist, verbraucht Ihr Auto enorm viel Benzin. Oftmals bleibt es bei diesen wenigen Kilometern, wenn das Auto für Kurzstrecken eingesetzt wird. Das Ergebnis: Sie verbrauchen für eine Strecke, die Sie auch mit dem Fahrrad erledigen können, enorm viel Benzin und tragen zu einem sehr hohen Schadstoffausstoß bei.



Gut zu wissen: Auf den ersten 4 Kilometern verbraucht ein Mittelklasse-Auto bis zu 30 Liter pro 100 Kilometer.



Wer sein Auto liebt, missbraucht es nicht für Quickies.

Wir wollen an dieser Stelle nicht das Auto verdammen. Im Gegenteil: Wir wollen es in Schutz nehmen. Kaum etwas ist für die Langlebigkeit eines Motors so schädlich wie das Fahren auf Kurzstrecken. Ein kalter Motor hat einen besonders hohen Verschleiß. Je öfter Sie Ihr Auto für nur kurze Strecken benutzen, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass der Motor Ihnen das übel nimmt. Verschonen Sie Ihr Auto deshalb mit kurzen Strecken und genießen Sie diese lieber auf dem Rad oder zu Fuß.

Kurzstrecke ist Klimaschutz-Strecke.

Als Bundesbürger gehen Sie im Schnitt rund 600 Meter am Tag. Mit dem Rad fahren Sie durchschnittlich einen Kilometer. Allein wenn es gelingt, diese Entfernungen zu verdoppeln, könnten jährlich mehr als 5 Millionen Tonnen CO₂-Ausstoß vermieden werden. Was das gleichzeitig für die Luft und den Lärmpegel gerade in größeren Städten bedeutet, lässt sich leicht vorstellen. Jeder kurze Weg, den Sie nicht mit dem Auto zurücklegen, trägt so automatisch zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität bei. Und gleichzeitig werden Sie selbst zum Klimaschützer.

CO₂-Bremsen statt Gasfuß.

In den letzten Jahren ist der CO₂-Ausstoß weltweit stärker angestiegen als vom Weltklimarat ursprünglich prognostiziert. Die negativen Folgen können gewaltig sein. Den gefährlichen Entwicklungen entgegen zu wirken, ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit. Eine der Maßnahmen der Bundesregierung ist deshalb die Förderung der CO₂-freien Mobilität. Denn schon in diesem privaten Bereich liegen erhebliche Einsparpotenziale. Und jeder Einzelne kann damit seinen Beitrag zu einer klimafreundlichen Zukunft leisten.

Gut zu wissen:
Gut 20 Prozent der
Treibhausgasemissionen
in Deutschland stammen
aus dem Verkehrssektor.



Theorieteil: Umwelt

Kurzstrecke ist Bildungs-Strecke.

Eltern, die Ihre Kinder zur Schule fahren, haben aus mehreren Gründen eine Sechs verdient. Bewegungsarmut ist laut Weltgesundheitsorganisation einer der größten Risikofaktoren für Erkrankungen. Lassen Sie deshalb Ihre Kinder nicht nur Mathematik und Fremdsprachen lernen, sondern auch das regelmäßige Bewegen. Hinzu kommt, dass Kinder, die zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule kommen, häufig wacher sind und dem Unterricht besser folgen können. Die Konzentrations- und Lernfähigkeit wird gesteigert, denn die Kinder können

sich auf dem Schulweg „austoben“ – und nicht im Klassenzimmer.

Gut zu wissen:

Der Schulweg ist körperlicher Ausgleich für Ihr Kind und fördert das Denkvermögen.

In Ihnen steckt doch ein Kurzstrecken-Profi!

Wie bei jeder guten Fahrschule haben auch wir ein paar Theoriefragen für Sie. Denn bevor wir Sie in den Praxisteil entlassen, sollten Sie erst einmal zeigen, was Sie gelernt haben.

Wie sparen Sie am meisten Benzin?

- Immer allein fahren, damit das Auto möglichst leicht ist.
- Schön schnell fahren – je kürzer man unterwegs ist, desto besser.
- Fahrrad fahren, weil Kurzstrecken kein Auto brauchen.

Wobei tun Sie am meisten für Ihren Körper?

- Beim ständigen Wippen des Fußes auf dem Gaspedal.
- Beim Stretching: linken Ellenbogen aus'm Seitenfenster, rechte Hand an den Schaltknüppel.
- Mal mit dem Rad zum Biomarkt um die Ecke fahren.

Wie machen Sie Ihre Kinder fit fürs Leben?

- Sie bringen Ihre Kinder mit dem Auto immer pünktlich zur Schule.
- Sie fahren ihnen auch vergessene Turnbeutel schnell mal eben mit dem Wagen rum.
- Sie radeln mit ihnen durch den Park zur Schule.

Wie viel CO₂ sparen Sie ein, wenn Sie Sonntagsbrötchen ein Jahr lang zu Fuß vom 2 km entfernten Bäcker holen statt mit einem Mittelklassewagen?

- Mir doch egal.
- 250 Gramm
- 41,6 Kilogramm

Auf in den Straßenverkehr.

Von der Theorie zur Praxis ist es in unserem Falle wirklich nur ein kleiner Schritt. Und zwar einer, den Sie ganz leicht machen können. In der folgenden Tabelle haben wir einmal typische Kurzstreckenziele zusammengefasst. Testen Sie mal: Wie weit ist es wirklich? Schätzen Sie die Entfernung und vergleichen Sie dann mit Ihrem Tacho, wenn Sie das nächste Mal Auto fahren.

Manchmal liegen gefühlte und tatsächliche Entfernung ganz schön auseinander. Wie sieht es bei Ihnen aus? Liegt die tatsächliche Entfernung unter sechs Kilometer, wird es Zeit umzusatteln: auf Fuß- oder Radverkehr.



	Gefühlte Entfernung	Tatsächliche Entfernung	Zeit mit dem Auto	Zeit mit dem Rad	Zeit zu Fuß
zur Post					
zum Bäcker					
zur Schule					
zum Kino					
zur Arbeit					
zum Supermarkt					
zur Apotheke					
zum Fitness-Studio					

So satteln Sie um.

Als passionierter Kurzstrecken-Autofahrer ist der erste Schritt vermutlich der schwerste. Deshalb hier eine kleine Bedienungsanleitung, wie Sie den Autoverzicht am einfachsten angehen können.

Suchen Sie sich einen sonnigen Tag aus. Bei schönem Wetter macht das Radfahren und Laufen doppelt so viel Spaß. Alles, was Sie an Vorbereitung brauchen, ist etwas Luft aufpumpen und eventuell mal über Ihre schnellsten Schuhe putzen.

Ganz wichtig, wenn Sie dann auf dem Rad sitzen: Stellen Sie sich nicht wie gewohnt hinter den Autos im Stau an. Fahren Sie einfach dran vorbei und genießen Sie die gestressten Gesichter der Autofahrer. Ja, so sahen Sie auch mal aus.

Achten Sie mal darauf, was Sie vom Fahrrad aus alles nebenbei erledigen können. Sie kommen an einem Briefkasten vorbei und können ohne großen Zeitverlust die Post einwerfen. Oder direkt an der Ecke einen Blumenstrauß kaufen, ohne ewig nach einem Parkplatz suchen zu müssen.

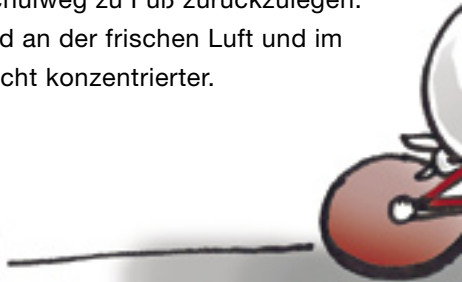


Atmen Sie zwischendurch immer mal wieder kräftig durch. Nicht gerade, wenn Sie hinter einem qualmenden Auspuff herfahren, aber zum Beispiel bei einer Abkürzung durch den Park. Sie werden schnell merken, wie gut die frische Luft tut. Und wahrscheinlich am nächsten Tag gern das Auto wieder stehen lassen.

Gute Argumente für mehr Bewegung.

Für den Fall, dass Sie jetzt immer noch nicht überzeugt sind, haben wir hier ein paar unschlagbare Argumente für Sie gesammelt.

- Die Frühstücksbrötchen schmecken nach etwas Bewegung an der frischen Luft noch besser. Holen Sie sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- Wenn Sie nachts schlafen wollen wie ein Murmeltier, bewegen Sie sich tagsüber am besten wie ein Wiesel.
- Mit dem Auto zum Fitness-Studio zu fahren, ist in etwa so clever, wie auf dem Laufband eine Tüte Chips zu essen.
- Für Kinder ist es doppelt sinnvoll, den Schulweg zu Fuß zurückzulegen: Sie sind an der frischen Luft und im Unterricht konzentrierter.



- Fünf Minuten Autofahren und dann zehn Minuten Parkplatz suchen? Sie verschwenden offensichtlich gerne Geld und Zeit.

- Sie wollen so richtig alt werden? Dann fangen Sie mal an, sich täglich richtig zu bewegen.

- Jeder Gang macht schlank. Und zwar Sie und nicht die Eisberge.

- Es ist ein großer Irrtum, dass man durchs Autofahren seine Knochen schont. Nur mit ausreichend Bewegung stärken Sie Ihre Knochen und beugen Osteoporose vor.



Kopf an: Motor aus.

Im Internet finden Kurzstreckenfahrerschüler und -fortgeschrittene noch mehr Wissenswertes rund um die Themen Rad- und Fußverkehr. Sie können sich außerdem über die aktuellen Ausrüstungstrends für Radfahrer informieren und bei einem Gewinnspiel tolle Preise abräumen:
www.kopf-an.de



Die Kurzstreckenfahrerschule ist Teil der Kampagne „Kopf an: Motor aus.“ des Bundesumweltministeriums. Die Kampagne wird im Rahmen der Klimaschutzinitiative der Bundesregierung in mehreren Städten deutschlandweit durchgeführt. Mehr Informationen unter www.bmu.de/klimaschutzinitiative

Das Projekt wird gemeinsam gesteuert von den Agenturen fairkehr in Bonn und Velokonzept in Berlin.

Bei der Velokonzept Saade GmbH dreht sich alles rund ums Rad. Die Agentur versteht sich als Impulsgeber und Ideen-Lieferant für alle Akteure der Fahrradbranche. Darüber hinaus konzipiert und organisiert Velokonzept Messen, Fachkongresse und Kampagnen. Mehr Informationen unter www.velokonzept.de

velo:konzept

Die fairkehr GmbH ist die Fachagentur für Kommunikation im Bereich Umwelt und Mobilität. Seit 20 Jahren konzipiert und produziert die Agentur Printpublikationen – vom Flyer über Zeitschriften bis hin zu Internetseiten und Informationskampagnen. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.fairkehr.de

fairkehr

Im Auftrag des Bundesumweltministeriums:

fairkehr GmbH
Niebuhrstraße 16b
53113 Bonn
Telefon 0228.985 85 45
Telefax 0228.985 85 50
kopf-an@fairkehr.de
www.fairkehr.de

Velokonzept Saade GmbH
Claudiusstraße 7
10557 Berlin
Telefon 030.311 65 14 52
Telefax 030.311 65 14 69
kopf-an@velokonzept.de
www.velokonzept.de

Text & Gestaltung:
Tinkerbelle GmbH
www.tinker-belle.de