

Stadtradeln 2022

Liebe Schülerinnen und Schüler,
Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

vom 05.06. bis zum 25.06.2022 findet in Norderstedt der Wettbewerb „STADTRADELN – Radeln für ein gutes Klima“ statt.

Das Gymnasium Harksheide ist als Team auf stadtradeln.de gemeldet. **Wir laden alle Schülerinnen und Schüler, Eltern und Geschwister ein, sich dem Schulteam „Cycle Gym. Harksheide“ anzuschließen.**

Unsere Teilnahme

Zukunftstage

Dieses Jahr ist der Zeitraum für das Norderstedter Stadtradeln besonders passend für unsere Schule, denn fast nahtlos geht der Stadtradeln-Zeitraum über in unsere Zukunftstage in der letzten Schulwoche vor den Sommerferien. Nutzen wir das Stadtradeln als Einstimmung auf die Zukunftstage. Und einige Klassen sind in dem Zeitraum auf Ausflügen per Rad – das bringt Kilometer!

Gefahrenstellen melden

Die Stadtradeln-App bietet mit der „Radar“-Funktion auch die Möglichkeit, Gefahrenstellen und gut gelungene Radwege anzugeben. Nutzen wir also die Möglichkeit, Gefahrenstellen auf den Schulwegen mit dem Fahrrad zu melden, in der Hoffnung, dass eine ggf. vielfache Meldung von der Verkehrspolitik wahrgenommen wird.

Wie nehme ich teil?

- Besuchen Sie die Startseite www.stadtradeln.de
- Mitmachen → Radelnde → Registrieren bzw. Einloggen
- Kommune auswählen: Schleswig-Holstein, Norderstedt im Kreis Segeberg
- Vorhandenem Team beitreten: **Cycle Gym. Harksheide**
- Ansprechpartnerin im Team: Frau Althoetmar
- Weitere Informationen gibt es auf dem [Flyer](#) der Stadt Norderstedt
- Mehr Motivation gefällig? Dann liefern die nächsten Seiten vier gute Gründe zum Radfahren.

Mit Ehrgeiz – aber ohne Doping

Doping im Radsport – hat man schon gehört. Und wenn wir an einem Wettbewerb teilnehmen, dann wollen wir natürlich gewinnen. Aber: Ein erschummelter Sieg ist nichts wert. Beim Eintragen der gefahrenen Kilometer wird es nur die Selbstkontrolle geben. Wir nutzen dies aber nicht aus! **Kein Kilometerdoping!**

Gymnasium Harksheide

Rad fahren? Warum?

Radfahren schont das Klima

Der Veranstalter des Stadtradelns ist das „Klimabündnis“ und klimafreundlich ist das Radfahren. Die Schonung des Klimas ist der Startpunkt für das Stadtradeln.

Laut Umweltbundesamt kann „eine Berufspendlerin oder [ein] Berufspendler, die oder der je 5 km mit dem Rad zur Arbeit hin und zurück fährt, durch Verzicht auf die Autonutzung im Jahr rund 300 kg CO₂-Emissionen einsparen“.¹ Zum Vergleich: Laut Statista² ist der durchschnittliche CO₂-Verbrauch pro Person in Deutschland für Mobilität ohne Flugreisen 1,6t. Durch das oben genannte Radfahren wären also ca. 20% einzusparen. Und Stadtradeln selbst schreibt mit Verweis auf das Bundesverkehrsministerium als Quelle: „Etwa 7,5 Millionen Tonnen CO₂ ließen sich alleine in Deutschland vermeiden, wenn zirka 30 % der Kurzstrecken bis sechs Kilometer in den Innenstädten mit dem Fahrrad statt mit dem Auto gefahren werden“.³ Und übrigens, nicht nur klimaschädliches CO₂ wird eingespart, auch andere Schadstoffe werden wie Stickoxide werden nicht verursacht.

Sicher kann Radfahren alleine nicht das Klima retten, aber selten macht Umweltschutz so viel Spaß.

Radfahren ist die Mobilität der Jugend

Jugendliche und Kinder dürfen selbständig mit dem Fahrrad, aber nicht mit einem Auto fahren – damit ist der eigene Mobilitätsraum der Minderjährigen auf den Bereich begrenzt, der mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV erreicht werden kann. Gerade in unserem sub-urbanen Raum heißt das: **mehr Fahrrad, mehr Freiheit**. Wenn das nicht ein Grund zum Pedale-Treten ist, liebe Schülerinnen und Schüler!?⁴



Radfahren ist gesund

Schon immer wurde das SPORTTREIBEN an unserer Schule groß geschrieben, beginnend mit dem 4-stündigen Sportunterricht in Klasse 5 bis zum Sportprofil. Warum? Sich-Bewegen bringt nicht nur Spaß, es ist auch gesund. Regelmäßiges Pendeln zur Schule kann beispielsweise einem Bewegungsmangel entgegenwirken und positiv auf die Gesundheit wirken (s. Exkurs auf der nächsten Seite)⁵.

¹ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#gtgt-umweltfreundlich-und-klimaschonend>, Zugriff 23.05.22

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1275275/umfrage/treibhausgasbilanz-pro-person/>, Zugriff 24.05.22

³ <https://www.stadtradeln.de/darum-geht-es>, Zugriff 23.05.22

⁴ Foto: <https://pixabay.com/de/photos/bmx-trick-fahrrad-zyklus-pferd-4146193/>, Zugriff 24.05.22

⁵ Aus: Hohmann, A., Lames, M., Letzelter, M., Pfeiffer, M. (2020): Einführung in die Trainingswissenschaft. Wiesbaden: Limpert, S. 331.

Exkurs: Rad fahren zur Arbeit

Um die Wirksamkeit einer Gesundheitsverhaltensweise zur überprüfen, die im Rahmen der Bewegungsintensivierung des Alltags für viele Menschen in Betracht kommt, wurde eine Einzelfall-Zeitreihen-Analyse über das Rad fahren zur Arbeit durchgeführt (LAMES, 1999c). Der Proband fuhr von Januar bis April mit dem Auto zur Arbeit und von Mai bis August, wann immer es ging, mit dem Rad (hin und zurück 24 km). Auf täglicher Basis wurden einige somatische und psychologische Parameter erfasst. Abbildung 5.24 zeigt den Verlauf des Körpergewichts, der nach einer „Latenzzeit“ von ca. 6 Wochen nach Treatmentbeginn eine deutliche Reduktion von ca. 2,5 kg aufweist.

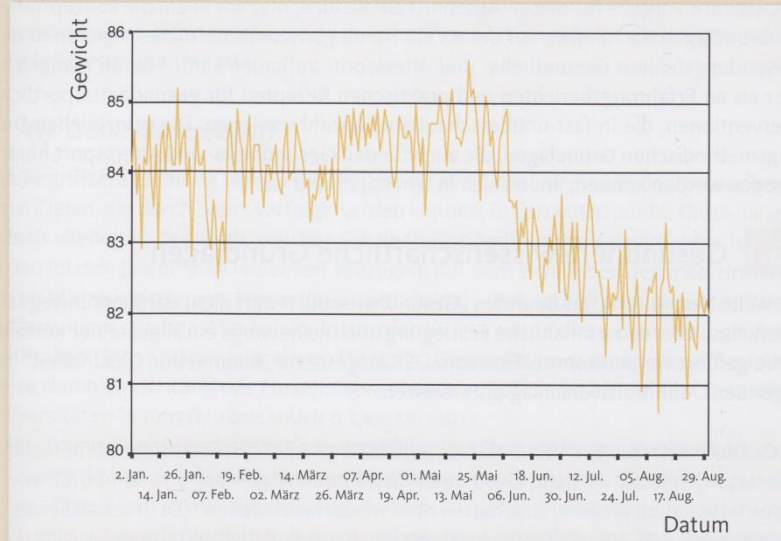
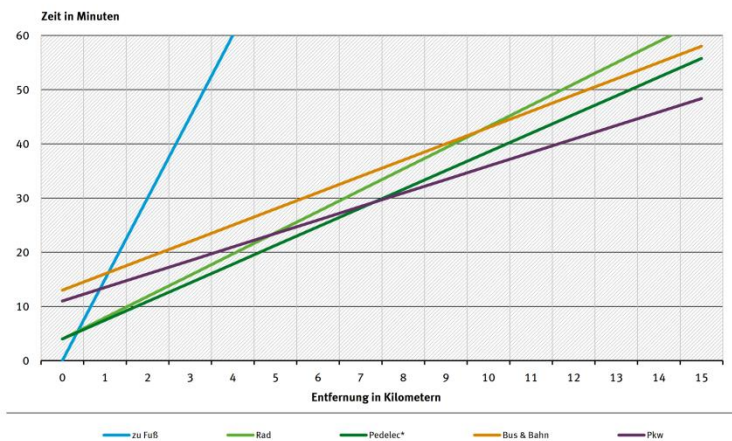


Abb. 5.24: Körpergewicht vor und nach der Aufnahme von Rad fahren zur Arbeit (LAMES, 1999c).

Radfahren ist leise, günstig und schnell – es steigert urbane Qualität

Wegevergleich: von Tür zu Tür im Stadtverkehr*



* Jedem Verkehrsmittel wurden Durchschnittsgeschwindigkeiten zugrunde gelegt: zu Fuß $\bar{v} = 4 \text{ km/h}$, Fahrrad $\bar{v} = 15,3 \text{ km/h}$, Pedelec $\bar{v} = 17,4 \text{ km/h}$, Bus/Bahn $\bar{v} = 20 \text{ km/h}$, Pkw $\bar{v} = 24,1 \text{ km/h}$.
 Zusätzlich wurden Zu- und Abgangszeiten zum jeweiligen Verkehrsmittel definiert = Schnittpunkt mit der y-Achse.
 * Pedelec steht für "Pedal Electric Cycle" und bietet dem Radfahrer nur dann Unterstützung durch einen Elektromotor, wenn er in die Pedale tritt.

Quelle: Umweltbundesamt, Expertenschätzung Juli 2014 sowie verschiedenen Studien (zB TU München)

Wer von Kopenhagen oder Amsterdam schwärmt, der war noch nicht in Utrecht. Ist das Radfahren durch deutsche Städte mühsam, so fließt der Radverkehr in den holländischen Städten. Fahrradparkhäuser an zentralen Bahnstationen, Protected Bike Lanes und Umgehung unnötiger Standzeiten ermöglichen den Verzicht auf das Auto und erhöhen damit die städtische Lebensqualität. Dabei ist selbst auf mittellangen Strecken das Radfahren schneller als Autofahren (s. Graphik⁶). Und wenn

in Zeiten der E-Bikes die Radverkehrswege erstmal konsequent für Tempo 25km/h gedacht sind...Norderstedt schreibt auf dem Stadtradeln-Flyer: „...und unterstützen Sie Norderstedt auf dem Weg zur ‚fahrradfreundlicheren Kommune‘ [,‘ im Original „,“]“. Es gibt noch viel zu tun.

⁶ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/nachhaltige-mobilitaet/radverkehr#gtgt-umweltfreundlich-und-klimaschonend>, Zugriff 24.05.22