

Mitmachen, fit machen!

Ihr Weg zum fahrradfreundlichen Betrieb



Mit dem
Rad zur Arbeit





„Mit dem Rad zur Arbeit“
© 2004 Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.

Titelfotos: Julia Baier, riese und müller

AUF EIN WORT!

Liebe Leserinnen und Leser,



sicherlich kennen Sie die Frage: „Wie war´s heute auf der Arbeit?“ Aber hat Sie schon mal jemand gefragt: „Wie war *Dein Weg zur Arbeit?*“ Wahrscheinlich eher selten! Dabei prägt auch der *Arbeitsweg* den *Arbeitstag* und entscheidet mit über unsere Laune, unsere Motivation, unser Nervenkostüm. Und das nicht immer zum Positiven.

In Stoßzeiten geraten Städte oft an die Grenze ihrer Verkehrs-Kapazitäten – und Hunderttausende Pendler leiden unter täglichem Stress, der sogar krank machen kann. Für viele motorisierte Arbeitnehmer beginnt der Tag mit Ampelänger und Baustellenstau, für andere wiederum mit überfüllten U-Bahnen oder verspäteten Bussen.

Und dann ist da noch eine Gruppe von Pendlern, die entspannt, erfrischt und gut durchblutet in den Tag an Schreibtisch, Werkbank oder Ladentheke startet. Für immer mehr Arbeitnehmer heißt die Alternative auf dem Weg zur Arbeit: Fahrrad!

Die tägliche Fitness im Vorbeifahren

Millionen von Menschen nutzen das Velo in allen Varianten bereits für Freizeit, Sport oder sanften Aktiv-Tourismus, für kurze Alltagswege oder Einkäufe. ADFC und AOK wollen noch mehr Berufstätige zur Fahrt „Mit dem Rad zur Arbeit“ motivieren. Gemeinsam mit zahlreichen regionalen Partnern aus Wirtschaft, Medien und Kommunen erfährt unsere gleichnamige Aktion von Jahr zu Jahr mehr Zulauf und Interesse. Zehntausende Arbeitnehmer aus unzähligen Betrieben machen bereits mit und holen sich ihre tägliche Fitness-Dosis quasi im „Vorbeifahren“. Regelmäßige Bewegung auf alltäglichen Wegen bringt Herz und Kreislauf besser in Schwung als spezielles Sport-Training – das letztlich doch zu selten stattfindet. Die „Prävention per Pedale“ steht längst auf der Agenda der Gesundheits-Experten. Und immer öfter auch im Business-Plan von Unternehmen.

Unsere Mobilitätsgewohnheiten rufen nach einem Wandel. Stadtplanungämter, Verkehrsverwalter und auch Gesundheitsinstitutionen brüten über Konzepten für freundlichere Arbeitswege, die gut sind für den Klimaschutz und fürs Betriebsklima gleichermaßen. Dabei ist nachhaltige Alltags-Mobilität keine Zukunftsmusik, sie ist heute möglich. Und unsere Aktion knüpft mit am Netzwerk für ihre flächendeckende Umsetzung. Politik, Wirtschaftsverbände und Unternehmen sind mit „im Sattel“.

Wir laden auch Sie ein, an dieser Entwicklung teilzunehmen. Unsere Broschüre möchte Ihnen Möglichkeiten und Beispiele aufzeigen, wie Sie Ihren Kollegen und Mitarbeitern neue Wege per Fahrrad eröffnen – und wie positiv sich dies auch auf Ihr Unternehmen auswirken kann. Dafür müssen Sie das Rad nicht neu erfinden! Tipps, Hintergründe sowie Kontaktadressen zu den Organisatoren der Aktion runden diese Broschüre ab.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – und über viele Kollegen, die sich für die Fahrt „Mit dem Rad zur Arbeit“ entscheiden.

Herzlichst, Ihr

Karsten Hübener

Bundesvorsitzender
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club e.V.



Schon kurze, regelmäßig per Rad zurückgelegte Wege sind ein wertvoller Beitrag fürs eigene Wohlbefinden – und für die eigene Gesundheit. Und was dem einzelnen Arbeitnehmer nützt, kommt auch seinem Unternehmen zugute. Denn fitte Kollegen sind seltener krank – und viel motivierter.

Der Gesundheits-Check beim Betriebsarzt ist normalerweise eher eine unangenehme als eine spannende Angelegenheit. Doch bei der Softwarefirma DATEV zogen die Laktosetests von Dr. Michael Hartung gleich dutzendfach aufmerksame Blicke auf sich. Das Nürnberger Unternehmen eröffnete mit der Schau-Untersuchung am Ergometer seine Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ 2004. Rund 400 Mitarbeiter radelten damit wochenlang mit – und dass sie damit etwas für ihre Gesundheit tun, hat man bei der DATEV längst aus unternehmerischer Sicht als interessant erkannt.

Das Beispiel aus Nürnberg ist symptomatisch für eine Entwicklung, die sich auch in „harten Zahlen“ messen lässt. Denn fittere und motiviertere Mitarbeiter bedeuten nicht nur ein besseres Betriebsklima und mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz – sondern auch einen geringeren Kran-

Prävention

kenstand. Und immer mehr Unternehmer erkennen, dass sich durch gesundheitliches Engagement auch Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit steigern lassen: „Unternehmen, die betriebliche Gesundheitsförderungs-Prozesse erfolgreich umgesetzt haben, erfahren positive Veränderungen ihrer internen Struktur“, so das Ergebnis einer 2004 veröffentlichten AOK-Studie unter 46 Betrieben: „Die Auswirkungen dieser Veränderungen führen in den Unternehmen zu unterschiedlichen Effekten, an deren Ende ein konkreter wirtschaftlicher Nutzen für das Unternehmen steht.“

30 Minuten täglich reichen

Die dafür nötigen Maßnahmen bestehen eben nicht nur im Schutz der Gesundheit *am Arbeitsplatz*, sondern auch in der aktiven *Vorsorge auf dem Weg dorthin*. Jeder kennt etwa die betrieblichen Nichtraucher-Kampagnen. Doch die Medizin schätzt Bewegungsmangel inzwischen als zweitwichtigsten Risikofaktor nach dem Rauchen ein. Armin Falkenheim, ADFC-Vorstandsbeauftragter für Gesundheit: „Körperliche



per Pedale

Aktivität heißt dabei nicht Hochleistungssport, sondern vor allem Alltagsbewegung – und zwar durchschnittlich 30 Minuten täglich.“ Und die kann jeder Nutzer individuell an seine Bedürfnisse und Fähigkeiten anpassen.

Und eben dies gilt es auch im Bewusstsein der Arbeitnehmer stärker zu verankern. „Schon der Volksmund sagt: Bewegung ist die beste Medizin“, wirbt ein Infoblatt der Bremer Arbeitnehmerkammer für den velophilen Weg zur Arbeit, dessen sportliche Intensität sich gut dosieren lässt: „Vom gemütlichen Bummeln, das den Kreislauf nicht wesentlich belastet, bis zum sportlichen Flitzen“ lässt sich vom Sattel aus eine wirksame Vorsorge aufbauen – gegen Herzinfarkt, Bluthochdruck oder Diabetes.

Universelle Sattel-Therapie

Gleich gegen mehrere der Alltags- und Wohlstands-Krankheiten können schon ein paar Minuten tägliche Rad-Aktivität helfen – und je länger man im Sattel bleibt, desto besser (siehe Grafik). Die in einer gemeinsamen Studie des



Links: Laktosetest als Aktionsauftakt: Nicht nur bei der Software-firma DATEV weiß man um die Effekte regelmäßigen Radfahrens (siehe Grafik).

HAUPTWIRKUNG DES RADFAHRENS BEI UNTERSCHIEDLICHEN BELASTUNGSZEITEN

RADFahren (BELASTUNGSDAUER)	HAUPTEFFEKTE
10 Min	Muskulatur, Durchblutung, Gelenke
20 Min	Immunsystem
30 Min	Herzfunktionen
40 Min	Ausdauerleistungsfähigkeit
50 Min	Stoffwechsel (Fettstoffwechsel)
60 Min	Körpergewicht, Attraktivität
> 60 Min	Anti-Stress, Wohlbefinden

Fahrradsattel-Herstellers Selle Royal und der Deutschen Sporthochschule Köln erhobenen Daten zeigen: Das Fahrrad kann zur alltäglichen Allround-Gesundheitsmaschine werden, mit ihm lässt sich sowohl „der Herzrhythmus optimieren, der Blutdruck senken als auch schädliches Cholesterin abbauen“, sagt Professor Ingo Froböse, Leiter dieser weltweit größten Studie zum Thema. Und selbst Rückenschmerzen können bekämpft werden, „wenn der Fahrer die optimale Sitzhaltung mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper einnimmt.“

Zudem ist Bewegungsarmut nicht nur Hauptrisikofaktor für physische Erkrankungen wie etwa der Herzkranzgefäße – mithin die führende Todesursache in Europa – sondern zieht zuweilen auch psychosoziale Wirkungen nach sich: Gerade die tägliche Konfrontation mit dem „Stressfaktor“ Autoverkehr könne zu aggressiven Verhaltensweisen, sozialer Abschottung oder sogar zu Depressionen führen, so eine Verkehrsstudie der Weltgesundheitsorganisation WHO. Das Fazit: Ob Fettleibigkeit, Herzkrankheiten oder Diabetes im Erwachsenenalter – regelmäßige Bewegung reduziert diese Risiken um die Hälfte.

Für Forscher steht die Gesundheitsförderung per Velo genauso außer Frage wie für Praktiker: „Das Fahrrad ist ein nahezu ideales Sportgerät, um dem Mangel an Bewegungs- und Belastungsreizen entgegenzuwirken“, sagt etwa der Sportwissenschaftler Carsten Fischer-Fortkamp von der Consulting-Agentur XPS. „Es ermöglicht ein moderates Ausdauertraining auch für diejenigen, die dem Sport lange ferngeblieben sind.“ Das Fahrrad als flexible Fitness-Lösung für Jedermann, jederzeit. Kein Wunder, dass „Mit dem Rad zur Arbeit“ auch bisherige Nichtradfahrer gewinnt – durch die Teilnahme in Teams, in denen sich Kollegen gegenseitig zum Mitmachen und Durchhalten motivieren.

Alltagsradeln als gesundheitspolitischer Baustein

Die positiven Effekte des Alltagsradelns hat auch die Politik erkannt: Im Bundesland Bayern etwa, das national einen der geringsten Krankenstände aufweist, ist die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ längst ein fester Bestandteil einer Präventions-Kampagne des dortigen Gesundheitsministeriums. Im Freistaat will man so „Bewegungsmangel minimieren, indem bewusst die alltäglichen Lebensgewohnheiten berücksichtigt werden.“

Auch die Bundesregierung möchte mehr Arbeitnehmer aufs Fahrrad bringen. Werden bislang nur rund neun Prozent aller Wege per Fahrrad zurückgelegt, soll diese Zahl „in absehbarer Zeit verdoppelt werden“, heißt es aus dem Bundesverkehrsministerium: „Rad fahren soll selbstverständlicher Bestandteil der alltäglichen Mobilität werden.“ Diese Losung deckt sich mit der Forderung der Weltgesundheitsorganisation. Die WHO will „bewegungsfreundliche Fortbewegungsarten“ wie Radfahren fördern, um nicht zuletzt auch die Kosten im Gesundheitswesen zu senken (siehe Kasten).

Experten sehen bei den verhaltensbedingten Gesundheitsausgaben Einsparpotenziale in Milliardenhöhe – Ko-

EMPFEHLUNGEN HÄUFIGKEIT ALLTAGSRADFÄHRER					
TRAININGS- PHASE	TYP	ARBEITSWOCHE	WOCHENENDE	SUMME KALORIENVERBRAUCH BEI AUSDAUER- INTENSITÄT *	BELASTUNGS- INTENSITÄT % MAX HF
ADAPTATIONS- PHASE	ANFÄNGER	5 x 20 MIN		900 KCAL	50 – 65%
AUFBAUPHASE	AMBITIONIERT	5 x 20 MIN	2 x 45 MIN	1800 KCAL	60 – 85%
STABILISIERUNGS- PHASE	INTENSIV	5 x 20 MIN	1 x 90 MIN	2200 KCAL	60 – 95%

* AUSGANGSWERT 600 – 800 KCAL / STD MODERATES RADFAHREN

Individueller Trainingsplan für den Alltag.

Quelle: Selle Royal Studie

sten für krankheitsbedingte Ausfallzeiten im Betrieb nicht eingerechnet. Das Umsteigen vom Auto auf den Fahrradsattel bringt viel und kostet nichts – außer vielleicht ein bisschen Überwindung der eigenen Bequemlichkeit. „Hier müssen wir den Menschen Anreize bieten“, sagt Aktions-Initiator Armin Falkenhein. Es gilt deshalb – im Rahmen von „Mit dem Rad zur Arbeit“ als auch darüber hinaus – Netzwerke aufzubauen, für mehr Alltagsverkehr per Velo. Neben dem Gesundheitswesen, den Krankenkassen und der Zweiradindustrie fällt hier fahrradfreundlichen Arbeitgebern eine Schlüsselrolle zu.

Warum per Rad?

Gesundheitskosten radelnd senken

Nahverkehrskonzepte zur Förderung des Radfahrens dienen nachhaltig der Gesundheitsförderung



Dr. Günter Klein, Direktor der Bonner Zentrums für Umwelt und Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über gesündere Nahverkehrskonzepte und die Rolle des Radfahrens.

Weltweit werden, unter Leitung der WHO, Fakten und Daten über die gesundheitlichen Folgen von derzeit üblichen Nahverkehrskonzepten und -strukturen zusammengetragen. Die Ergebnisse verdichten

sich zu einer inzwischen sehr soliden Grundlage für die künftige Planung und Gestaltung von Verkehrssystemen, vor allem in urbanen Verdichtungsräumen. Dabei kommt es zunehmend auf das Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung körperlicher Aktivität beim täglichen Radfahren an. Damit verbunden ist ein enormes Potenzial der Vermeidung von Erkrankungen, die unser Gesundheitswesen in unnötigem Ausmaß belasten. Hatte man in älteren Studien – noch vor einigen Jahren – angenommen, dass mehrmals wöchentliche starke Anstrengung erforderlich ist, wie etwa eine Stunde joggen, so wissen wir heute, dass regelmäßige, moderate Tätigkeit den physiologischen Bedürfnissen des menschliche Körpers am nächsten kommt.

Regelmäßige körperliche Aktivität, wie etwa der tägliche (kurze) Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad verringert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das 20fache. Diese Krankheitsbilder sind weiterhin der „große Killer“ in mittlerem Lebensalter (40 bis 65

Vom Gesundheitsaspekt zum Wettbewerb: Die Aktion

Denn schließlich will „Mit dem Rad zur Arbeit“ breite Bevölkerungsschichten nicht nur für eine Idee gewinnen, sondern die beschriebenen medizinischen und gesundheitspolitischen Überlegungen mit Leben füllen. Der „theoretische Überbau“ ist dennoch wichtig – denn er mündet ganz konkret in der Formel, wie sich Arbeitnehmer am besten zum Mitradeln motivieren lassen. „Nicht nur, dass damit die Umwelt geschont wird. Die Mitarbeiter wissen auch, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun“, bringt es ein Geschäftsführer aus Bayern auf den Punkt. Bei denen, die das Rad für sich schon entdeckt haben, hält dieses gute Gefühl lange vor. Und um auch Neulinge zum „umsatteln“ zu bewegen, können sowohl im Rahmen der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ als auch firmenintern viele aktivierende Anreize geschaffen werden (siehe hierzu auch die Seiten 20 bis 24).

Ist die Teilnahme eines Betriebs erst einmal gesichert und sind genügend radelnde Mitstreiter gefunden, verteilen sich diese auf meist dreiköpfige „Teams“. Die Rolle der Teambildung ist nicht zu unterschätzen. „Mein persönlicher Motivationsfaktor“, sagt etwa die Teilnehmerin Angelika Schwarz aus Hannover, die zusammen mit fünf Kollegen

monatelang zur Arbeit radelte: „Ich brauchte die anderen, um mich selbst anzutreiben.“ Sich gegenseitig anzuspornen, vielleicht ein bisschen miteinander zu wetteifern – die Einteilung in Grüppchen ist ein wichtiger Faktor, ein anderer ist der Wettbewerbsgedanke.

Auch „Mit dem Rad zur Arbeit“ integriert Elemente eines klassischen Wettbewerbs, um eine möglichst breite Zielgruppe anzusprechen. Neben dem Fitness-Gewinn winken Preise für einzelne Teilnehmer, für Teams – und für Firmen, von denen einige im Rahmen der Aktion als „fahrradfreundliche Betriebe“ ausgezeichnet werden – wenn sie es ihren Mitarbeitern erleichtern, das Velo auf dem Weg zur Arbeit zu benutzen. Auch ein solches Engagement wird wiederum zu mehr Rad-Lust der Belegschaft führen – und das wiederum zu fitteren Mitarbeitern...

Und die „Nebenwirkungen“? DATEV-Personalchef Berthold Krausert formuliert es so: „Unabhängig vom gesundheitlichen Aspekt fördert die Aktion die persönliche Bindung über die Abteilungen hinaus.“

>>> Mehr zur Selle Royal-Studie unter www.cyclingandhealth.com.

Jahre), und Interventionen, wie Operationen und wiederholte Rehabilitationsmaßnahmen, tragen zu einem erheblichen Anteil zu den vermeidbaren finanziellen Lasten des Gesundheitssystems bei.

Ein Beispiel: Von 100.000 Bypassoperationen an Menschen mittleren Alters wären 95.000 nicht nötig, wenn sich das Radfahren wieder selbstverständlicher in den Alltag einbringen ließe. Jede dieser Operationen ist mit direkten Kosten von 5.000 bis 20.000 Euro, einem wochenlangen Arbeitsausfall und Rehabilitation verbunden. Die vielfältigen Möglichkeiten, durch die Förderung des Fahrradverkehrs sowohl wirtschaftlich als auch gesundheitlich zur Gesundung der Städte beizutragen, lassen sich durch überzeugende Daten der WHO immer präziser als Gewinn an Lebens- und Umweltqualität darstellen. Gleichzeitig werden finanzielle und andere begrenzte Ressourcen geschont – also Zeit, Energie und soziale Beziehungen.



In den gewaltigen Werkshallen dröhnen Turbinen. Niet-hämmer, Bohrer und Schleifmaschinen geben ein lärmendes Dauerkonzert. So klingt das „Paradies“ für Radfahrer – und so sieht es aus: Nicht weniger als 35 teils überdachte Rad-Abstellanlagen verteilen sich übers Firmengelände, auf dem ein mobiler Reparaturservice unterwegs ist, um defekte Mitarbeiter-Velos schnell wieder flott zu machen; eine vollautomatische Fahrradschleuse empfängt radelnde Kollegen am Werkseingang, Duschen und Umkleiden sind Standard – und im Intranet gibt es eine individuelle Rad-routenberatung. Die „Lufthansa Basis Hamburg“ ist ein Überflieger in Sachen Fahrradfreundlichkeit.

2003 – Hamburg nahm erstmals an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit teil“ – wurde das Engagement des Lufthansa-Technik-Betriebs mit Brief und Siegel belohnt: Im damals ausgezeichneten „Fahrradfreundlichsten Betrieb“ der Hansestadt rollen Velos wie selbstverständlich neben Jumbo-Jets übers Gelände. „Umweltfreundlichkeit und Mobilität zu verbinden ist uns ein großes Anliegen“, sagt Mitarbeiterin Silke Zühr, die die Bewerbung mitorganisierte. Flugzeuge und Fahrräder führen in Hamburg schon seit Jahren eine erfolgreiche Zweckgemeinschaft – und nicht nur dort. Seit 2004 will auch die FRAPORT, Betreiber des Frankfurter Flughafens, ihre Mitarbeiter fürs regelmäßige Radeln gewinnen.

Die Kür des „Fahrradfreundlichsten Betriebes“ ist in vielen Bundesländern inzwischen ein festes Standbein der Aktion. Zum Auftakt in der Region Westfalen-Lippe kamen 2004 gleich zwei Firmen zu Ehren, zu fahrradfreundlichen Gewinnen und zu einer „guten Presse“: In Paderborn wurde der Möbelhersteller Wellemöbel GmbH für seine betriebliche Fahrrad-Reparaturhilfe ausgezeichnet, in der „Vorreiter“-Stadt Bünde siegte der Küchengeräte-Produzent „Imperial“. Neben vorhandenen Dusch- und Umkleidemöglichkeiten können die radelnden Mitarbeiter dort ihre Räder in einem vom Pförtner beaufsichtigten Raum abstellen. „Dies alles war leicht zu realisieren“, sagt Anita Schweizer, Mitarbeiterin der Geschäftsführung, und: „Geringer Aufwand, große Wirkung“, denn die Räder stehen nun sicher.

Einzigste Voraussetzung: Motivierte Mitarbeiter

Die Möglichkeiten für unternehmerisches Engagement sind vielfältig, sie sind freiwillig – und sie sind keine Bedingung zur Teilnahme an „Mit dem Rad zur Arbeit“. Begonnene Maßnahmen müssen auch nicht mit Kosten verbunden sein – und selbst der Weg zum „Fahrradfreundlichen Betrieb“ ist gar nicht so weit. Aber: Was ist nötig, um in dieser „Disziplin“ Sieger im jeweiligen Bundesland zu werden? Im Hotel „AlpenClub“ war es nicht mehr und nicht weniger als „eine Menge motivierter Mitarbeiter, die ohnehin gerne zum Dienstantritt radelten“, sagt Personalleiterin

FAHRRADFREUNDLICHE BETRIEBE

Große Wirkung – auch mit wenig Aufwand

Das Siegerepochen ist klein und heiß begehrt. Der Titel „Fahrradfreundlichster Betrieb“, der jährlich in vielen Aktionsregionen von „Mit dem Rad zur Arbeit“ ausgelobt wird, ist für Unternehmen ein öffentlichkeitswirksamer Imagefaktor – und eine Bestätigung für erfolgreiches Rad-Engagement vor Ort.



Janine Siehr, „da hatten wir beste Voraussetzungen zur Teilnahme am Wettbewerb.“ 2002 war das, die Aktion war erstmals bayernweit gestartet – und das Wellness-Hotel am Schliersee wurde prompt zum „Fahrradfreundlichen Betrieb“ gekürt.

Die bis zu zehn regelmäßig radelnden Mitarbeiter konnten vorhandene Dusch- und Umkleideräume sowie einen Abstellraum einfach mitbenutzen. „Zusätzliche Kosten sind dem Betrieb dadurch nicht entstanden“, sagt Janine Siehr, aber einige Vorteile: „Unsere Radfahrer sind einfach viel seltener krank.“



Mobile Reparaturteams sind bei der Lufthansa in Hamburg unterwegs.

STIMMEN ZUR AKTION

„Wir alle profitieren“

„Bewegung macht Spaß – und Spaß ist eine gute Voraussetzung für die Gesundheit. Zufriedenere und gesündere Mitarbeiter sind die positive Bilanz für die teilnehmenden Unternehmen.“

*Bernd Sappich, AOK-Referent für
Gesunde Unternehmen in Frankfurt/Main*

„Für die notwendige Zusammenarbeit im Betrieb und in der Gesellschaft ist die Kampagne ‘Mit dem Rad zur Arbeit’ beispielhaft. Letztlich profitieren wir alle davon.“

Lorenz Ganterer, DGB Bayern

„‘Mit dem Rad zur Arbeit’ – das ist ein Vorsatz, den viele sicher schon gefasst haben. Oft bleibt es beim Vorsatz. Wer sich dann aber dazu durchgerungen hat, es auszuprobieren, der kommt unweigerlich auf den Geschmack.“

Dr. Klaus Zeh (CDU), Gesundheitsminister in Thüringen

„Fahrradfahren macht Spaß und schafft einen freien Kopf für einen langen Arbeitstag. Durch diese Auszeichnung wird uns bewusst, dass wir auch vor unserer eigenen Haustür einen wertvollen, ökologischen Beitrag nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für unsere Stadt leisten können.“

*Peter Waehnert, Geschäftsführer Transocean Tours,
Bremen. Das Unternehmen wurde 2004
als „Fahrradfreundlichster Betrieb“ ausgezeichnet.*



WORTLAUT

Schwung in den Alltag

Rad fahren - zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit - bringt Schwung und Bewegung in unseren Alltag, gehört zu den klassischen Ausdauersportarten und hat optimale Auswirkungen auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die gute Laune. Nicht ohne Grund soll schon Adam Opel vor vielen Jahren erkannt haben: „Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden wie beim Fahrrad.“

Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ findet meine volle Unterstützung. Denn die Förderung des Radfahrens hat auch für das Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung im Rahmen einer präventionsorientierten Gesundheitspolitik eine große Bedeutung. Ich bin überzeugt, dass sich auch künftig viele Menschen aus ganz Deutschland von dieser tollen Aktion mitreißen lassen. Ihnen allen wünsche ich schon jetzt eine gute Fahrt.

*Ulla Schmidt (SPD),
Bundesministerin für Gesundheit und Soziale Sicherung*

INTERVIEW

Fahrradfreundliche Strippenzieher

Erst die Werbetrommel rühren und dann noch aufpassen, dass jeder seine Teilnahme-Heftchen richtig ausfüllt: „Mit dem Rad zur Arbeit“ lebt vom Engagement der Menschen, die die Aktion in ihre Firmen tragen – und dort mit viel Energie die erfolgreiche Umsetzung begleiten. Erfahrungsberichte aus zwei Bremer Betrieben.



Frau Steen, Herr Heiler – was ist nötig, um die Kollegen aufs Fahrrad zu kriegen? Eher sanfter Druck oder kreative Überredungskunst?

Steen: Nun, bei uns lief zunächst alles etwas schleppend an, der Anmeldeschluss rückte näher – und ich hatte bis dato viel Schweigen geerntet. Ich habe mir gesagt: 'Das ziehst Du jetzt trotzdem durch', bastelte eine kleine Einladungs-Präsentation und auf der folgenden Betriebsversammlung ging ich in die Offensive. Ich überredete unseren Geschäftsführer, und das wiederum zog andere Kollegen mit. Am Ende hatte ich innerhalb von Minuten 20 Leute zusammen. Da spielte so was wie 'Herdentrieb' eine Rolle – und ein bisschen muss man die Leute auch am Ehrgeiz packen!

Klingt nach echter Überzeugungsarbeit! Aber wie hält man die Leute langfristig bei der Stange?

Heiler: Die Teams spielen eine Schlüsselrolle: Bei uns passten die Gruppen gut zusammen und haben ganz spielerisch ein bisschen aufeinander aufgepasst und sich gegenseitig angespornt.

Steen: Teilweise läuft das von selbst, wenn die Teilnehmer miteinander umgehen können. Manchmal sind es auch liebe gemeinte Sticheleien – aber es entstehen echte, persönli-


chere Gespräche, mehr als der übliche Flur-Smalltalk. Man hatte ja ein 'richtiges' Thema: 'Ach, Sie auch?' oder 'Haben Sie Ihre 20 Tage schon zusammen?'. Und wenn die ganze Gruppe klatschnass durch den Regen fährt und der Chef am nächsten Tag mit dem Katalog für Regenbekleidung an den Schreibtisch kommt – so was schweißst schon irgendwie zusammen...

Heiler: ...die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren plötzlich ruhiger, ausgeglichener, sind ganz anders miteinander umgegangen. Es muss aber trotzdem immer jemand da sein, der bei der Aktion den Leitesel spielt, der sich wirklich kümmert und fragt: 'Wie läuft es bei Euch?'. Und der auch ein bisschen Streicheleinheiten verteilt und nicht zuletzt auch die ganzen organisatorischen Fragen beantwortet.

Die Rolle des „Strippenziehers“, die sie beide innehatten, erscheint fast unverzichtbar.

Heiler: Sonst klappt es nicht, das ist meine Erfahrung!

Steen: Eine Person muss da sein, die es macht. Ich habe über unser internes E-Mail-System klipp und klar angekündigt: 'Alle Teilnahme-Heftchen müssen komplett ausgefüllt an mich zurück – und ich will da nicht hinterlaufen müssen.'



Anke Steen (49) ist Vertriebsleiterin beim Bremer Kreuzfahrtunternehmen Transocean Tours Touristik GmbH. Die Firma, die im Rahmen der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ zum „Fahrradfreundlichsten Betrieb Bremens“ gekürt wurde, hat 70 Mitarbeiter, von denen mehr als ein Drittel zur Teilnahme motiviert wurde.

Friedhelm Heiler (48), stellvertretender Küchenchef im Klinikum Mitte in Bremen, konnte neun seiner rund 50 Kollegen für den Arbeitsweg per Velo begeistern. Anke Steen und Friedhelm Heiler wollen die Aktion auch künftig in ihren Betrieben begleiten.



Heiler: (erstaunt) Und die waren auch alle ausgefüllt?

Steen: Ja. Von alleine wäre das nicht passiert. Ich glaube, ein zentraler Koordinator ist noch wichtiger als die Leiter der teilnehmenden Dreier-Teams.

Nicht selten radelt auch der Geschäftsführer eifrig mit. Welche Rolle spielten Vorbilder bei Ihnen?

Heiler: Eine große. Uns hat zwar kein radelnder Chefarzt motiviert, aber ein Kollege mit einer leichten körperlichen Behinderung ist jeden Tag seine 30 Kilometer gefahren – so was hat eine Wirkung!

Was waren die größten Vorbehalte Ihrer Kollegen gegen eine Teilnahme?

Heiler: Das war meistens eher ein diffuses 'Tja, ich weiß nicht recht...'. Und wenn ich gemerkt habe, dass jemand unschlüssig war, habe ich gesagt: 'Ja, dann komm' doch einfach mal mit dem Fahrrad!' Das ging dann auch meistens...

Steen: ...außer, es standen handfeste geschäftliche Gründe im Weg. Wenn jemand bei schlechtem Wetter noch einen Geschäftstermin hatte – oder nach einer Schiffsbesich-

tigung wieder extra ins Büro musste, nur um sein Fahrrad zu holen...

War das dann nicht Anlass, im Betrieb über fahrradfreundliche Verbesserungen zu diskutieren?

Steen: Nein, das wird bei uns vielleicht jetzt erst losgehen, ausgelöst durch die Teilnahme an der Aktion.

Teil Ihres Preises ist ja auch eine Beratung zur Fahrradfreundlichkeit durch Verkehrsexperten. Was macht für Sie eine gute Hilfestellung aus?

Steen: Ideal finde ich eine kompetente Begleitung von Fachleuten im Rahmen von Vorträgen oder Briefings – ohne dass wir uns erst durch Literatur und Statistiken wühlen müssen.

Welche Maßnahmen wären dann wichtig? Verbesserte Umkleidemöglichkeiten in der Firma?

Steen: Das wurde mal in die Runde geworfen, aber ich weiß nicht, ob das so zwingend notwendig ist, kürzere Strecken legt man ohnehin in Bürokleidung zurück. Umziehen oder frisch machen kann ich mich schließlich auch auf der Toilette.

Heiler: Das ist bei uns schon praktischer. Erstens gehen wir nicht so gestylt zur Arbeit, und zweitens ziehen wir uns ja eh' vor und nach der Arbeit um.

Wie ist es ansonsten um fahrradfreundliche Infrastruktur bestellt? Gibt es sichere Stellplätze?

Heiler: Wir hatten auch lange Zeit Probleme mit Fahrrad-diebstahl – aber das ist vorbei, seit das Krankenhaus einen Sicherheitsbeauftragten hat. Außerdem gibt es jetzt überdachte und gut einsehbare, beleuchtete Radständer.

Steen: Sichere Stellplätze sind sowieso die wichtigste Voraussetzung, die ein Betrieb schaffen kann! 14 Tage, bevor ich die Aktion bei uns aufbrachte, war einem Kollegen gerade ein sehr teures Rad direkt vor der Tür gestohlen worden. Trotz Videoaufnahme vom Dieb – das schreckt doch viele ab! Man braucht die Sicherheit – und will sein Rad nicht unbedingt weit entfernt oder umständlich im Keller einschließen...

...allen diesen Widrigkeiten zum Trotz: Ist durch die Aktion das Fahrradfahren in Ihren Betrieben ein bisschen selbstverständlicher geworden?

Steen: Ja, einige bisherige Nicht-Radler haben wir gewonnen. Und die, die in diesem Jahr noch zauderten, machen beim nächsten Mal mit, da bin ich mir sicher.

Heiler: Ich glaube, da stecken noch große Potenziale drin. Aber ein Selbstläufer ist das Ganze nicht – man muss die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer wieder neu motivieren.

Vom Testballon zum Erfolgsmodell

Die Wege zu mehr Gesundheit sind kurz: Ein paar Kilometer täglich reichen schon. Die Wege, ein ganzes Land davon zu überzeugen, sind lang. Die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“, 2001 in Bayern gestartet, hat dabei schon einige Meilensteine zurückgelegt – und gewinnt weiterhin an Fahrt.

Der Startschuss fiel im bayerischen Günzburg – und er verhallte nicht ungehört. In der 20.000-Einwohner-Stadt an der Donau bewegte sich plötzlich etwas: 828 Arbeitnehmer aus Stadt und Umland begannen dort, mitten im Juli 2001, ihre Arbeitswege per Fahrrad zurückzulegen. Die Organisatoren des Pilotstarts von „Mit dem Rad zur Arbeit“ waren begeistert über diesen zahlenmäßig „unerwartet großen Erfolg“. Und die Chefs aus den 58 teilnehmenden Betrieben der Region freuten sich über die Vorbildfunktion der radelnden Kollegen: „Durch den täglichen Umgang mit unseren Patienten wissen die Mitarbeiter den Wert ihrer eigenen Gesundheit sehr wohl zu schätzen“, sagte Heribert Müller, Geschäftsleiter eines mitradelnden Krankenhauses damals – und: „Sie sind persönlich bereit, Einsatz dafür zu bringen.“

Was vor Jahren in der bayerischen Provinz begann, ist auf dem besten Wege, alljährlich zwischen Mitte Juni und Ende September zu einer wahren Massenbewegung zu werden: Quer durch Deutschland haben bereits Zehntausende Menschen mitgemacht – und es werden immer mehr (siehe Grafik auf Seite 14).

Kostenfaktor Gesundheit und kreative Firmen

„Wesentliche Säule“ für die flächendeckende Verbreitung und kompetente Betreuung der Aktion sind die AOK-Vertretungen in den Bundesländern. Allein die 39 bayerischen AOK-Direktionen haben direkten Kontakt zu rund 200.000 Betrieben. Und die beteiligen sich zuweilen recht kreativ. „Einige Firmen loben unabhängig von unserem Wettbewerb Preise für Mitarbeiter aus, die regelmäßig Rad fahren“, so Renate Wiedner vom AOK-Bundesverband – zum Beispiel 100 Euro Prämie für den regelmäßigen Velo-Weg.

Das Engagement lohnt sich, denn für die Betriebe sind gesündere Mitarbeiter ein Kostenfaktor – jeder Krankheits-

tag kostet bares Geld. Die Formel ist einfach: Je fitter die Mitarbeiter, desto produktiver das Unternehmen. Nicht zuletzt deshalb stellt die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von Anfang an den gesundheitlichen Bonus in den Vordergrund.

In vielen Bundesländern ist die Aktion längst zum „Erfolgsmodell“ geworden – mit immer größeren Teilnehmerzahlen und immer mehr regionalen und lokalen Kooperationspartnern: Neben ADFC und AOK gehören Landesministerien, Gewerkschaften und Wirtschaftsverbände vielerorts zur festen Besetzung. Und auch Partner und Sponsoren aus der Wirtschaft sind zahlreich vertreten. „Eine breite Allianz, die in dieser Form europaweit einmalig ist“, so das Fazit von Armin Falkenhein, dem geistigen Vater von „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Der Erfolg drückt sich nicht nur in Teilnehmerzahlen aus: Schon 2002, ein Jahr nach dem Start in Deutschland, wird die damals noch auf Bayern begrenzte Aktion mit dem bundesweiten Preis „best for bike“ für die fahrradfreundlichste Entscheidung des Jahres ausgezeichnet.

Einmalige Allianz für mehr Bewegung

Eine wichtige Etappe auf dem langen Weg hin zu einer Vision, deren Ursprungs-Konzept aus Skandinavien stammt – in Norwegen hat sich eine nationale Kampagne für den Arbeitsweg per Velo schon seit mehr als 30 Jahren bewährt. Und auch in Dänemark zog „Vi cykler til arbejdet“ zuletzt mehr als 100.000 Menschen aufs Fahrrad. Der Erfolg verwundert kaum, gilt das Königreich doch als Radfahrernation. Allein in Kopenhagen fährt fast jeder Dritte – auch ohne Wettbewerb – mit dem Rad zur Arbeit.

Davon ist Deutschland – noch! – weit entfernt. Hier nutzen bislang weniger als zehn Prozent der Menschen das Rad für Alltagswege. Auch die Parteien im Bundestag sind sich deshalb einig: „Mehr Bewegung tut Deutschland gut“ – und die Bundesregierung fördert „Mit dem Rad zur Arbeit“.



Und weil die Aktion immer mehr Menschen im wahrsten Sinne des Wortes „bewegt“, wird sie auch für das Gesundheitswesen und für Sponsoren immer interessanter. Der neue bundesweite, einheitliche Auftritt der Aktion soll diese Entwicklung forcieren – dazu gehören auch nutzerfreundliche, informative Internetangebote. Das Portal „Mit-dem-Rad-zur-Arbeit.de“ wird für Teilnehmer zwischen Flensburg und Füssen zur zentralen Anlaufstelle für Anmeldungen oder den aktuellen Stand der Kampagne. Zusätzliche Hintergrundinfos finden sich auf den Webseiten des ADFC.

Im Verbund mit vielen Service- und Beratungsangeboten ist damit die effiziente Unterstützung teilnehmender Betriebe garantiert. Denn, so die Erfahrung: Ist eine Firma erstmal dabei, kommen recht bald Anregungen aus der Belegschaft, was sich bezüglich der Fahrradfreundlichkeit noch verbessern lässt. Zusammen mit einer aufgeschlossenen Unternehmensleitung wird dann geprüft, welche Maßnahmen umsetzbar sind – und was sie kosten. Manches lässt sich schnell realisieren – etwa das Herrichten von Wasch- oder Umkleieräumen – andere Dinge sollten langfristig geplant werden, wie etwa der Einbau neuer Radabstellanlagen (siehe Seite 22). In jedem Fall bringt die Teilnahme an

der Aktion fast immer eines mit sich: Eine größere Bereitschaft aller Beteiligten, gemeinsam fahrradfreundliche Veränderungen anzupacken.

Fahrradfreundliches Update

Hier bietet ein Baustein von „Mit dem Rad zur Arbeit“ zusätzliche Motivation: Alle Teilnehmer konnten ihre Firma als „Fahrradfreundlichen Betrieb“ bewerten – anhand der vom ADFC verbreiteten Informationen und Kriterien. Teilnahmebedingung: Mindestens drei fahrradfreundliche Einrichtungen wie Umkleiden, Duschen oder ausreichende Abstellanlagen mit Überdachung und Beleuchtung mussten im Unternehmen vorhanden sein. Bundesweit wurden inzwischen Tausende teilnehmender Betriebe im Rahmen der Aktion bewertet und mit einem Zertifikat von den Aktionspartnern belohnt. Und oft war dies erst der Anfang eines nachhaltigen Prozesses, in der ein Betrieb ein fahrradfreundliches „Update“ verpasst bekam. Zum Nutzen aller – und auf völlig freiwilliger Basis. Denn ob ein Betrieb die neue Velo-Mobilität fördern will, liegt an Unternehmer und Belegschaft gleichermaßen.

CHRONOLOGIE

Sanfte Mobilität wird zum Renner

Der Freistaat macht es vor: 2001 startet die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ im bayerischen Günzburg. Und schon ein Jahr später ist Bayern landesweit dabei. Die Aktion wird in das Präventionsprogramm „Bayern aktiv“ des dortigen Gesundheitsministeriums eingebunden.

Als 2003 auch Hamburg aus dem Stand heraus mehr als 3.800 Teilnehmer motivieren kann, ist klar: Das Konzept funktioniert bundesweit. In der Hansestadt kann die Beteiligung in der Folgezeit sogar noch ausgebaut werden.

Ein Sonderfall ist Hessen. Die Region Rhein/Main steigt gleich „zweifach“ aufs Rad, denn dort startet 2003 mit „Bike + Business“ eine erfolgreiche Variante der Aktion. Und ein

Jahr später führen AOK und ADFC in Frankfurt testweise als Ergänzung „Mit dem Rad zur Arbeit“ ein – mit Erfolg. Mehr zum hessischen „Aktions-Tandem“ auf 18.

Der „große Wurf“ folgt 2004: Neun Bundesländer sind fortan mit „im Sattel“. Und dort, wo die Aktion neu startet, entwickelt sich die vermeintlich mühselige Art zur Arbeit zu kommen schnell zum „Renner“. Im kleinsten Bundesland Bremen etwa hatten sich schon zwei Wochen nach dem Start 1.500 Berufstätige angemeldet, um ihre Wege per Velo zu meistern. Und was für Wege! Allein in Niedersachsen legte 2004 jeder der mehr als 9.500 Teilnehmer dort im Schnitt 13,74 Kilometer pro Tag zurück: Zusammengenommen sind das 2,5 Millionen Kilometer – 60 mal um den Globus. Auch in den neuen Bundesländern wurde inzwischen kräftig in die Pedale getreten: In Thüringen stiegen auf Anhieb mehr als 1.800 Teilnehmer um, in Mecklenburg-Vorpommern waren es 1.400, darunter 50 „Einzelfahrer“.

Quelle: AOK Bundesverband





INTERVIEW

Immer wieder neu motivieren!

Herr Falkenheim, was kommt ganz konkret auf ein Unternehmen zu, das an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ teilnimmt?

Die Befürchtung, dass die Teilnahme mit viel Arbeit verbunden ist, ist unbegründet – die Aktion kommt mit einem Minimum an Organisation aus: Dem Verteilen von Aktionsmaterialien und ein bisschen Werbung im Intranet oder am Schwarzen Brett. Im Vordergrund steht die Teilnahme möglichst vieler Mitarbeiter.

Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre: Wie verändert die Aktion einen teilnehmenden Betrieb?

Immer wieder gelingt es auf diesem Weg, fahrradfreundliche Angebote in der Firma ohne großen Aufwand zu verbessern: Da wurden neue und ADFC-empfohlene Abstellanlagen aufgebaut und alte Felgenkiller endlich ausgerangiert, schon immer vorhandene Duschen im Betrieb allen geöffnet – oder Umkleidemöglichkeiten mit geringem finanziellen Aufwand eingerichtet. Das Wichtigste aber ist: Die Radfahrer erfahren eine neue Wertschätzung. Die tägliche Radfahrt zur Arbeit wird zum echten eigenverantwortlichen Gesundheits-Beitrag. Und auch die Chefs erkennen, dass sie da mit gutem Beispiel vorangehen können...

Die Unternehmer wird auch interessieren: Was ist der „Benefit“, wie profitiert der Betrieb von der Aktion?

Ich denke, die positiven gesundheitlichen Folgen sind langfristig der größte Gewinn für die Unternehmen. Zudem schafft die Aktion ein neues „Wir-Gefühl“ – und das ohne Kosten für den Betrieb! Und wenn dann noch ein toller Artikel in der Presse steht, dann hat sich die Sache mehr als gelohnt...



Armin Falkenheim (44) ist ADFC-Vorstandsbeauftragter für Gesundheit und Initiator der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ in Deutschland. Er lebt in Bayern und fährt jeden

Tag mit dem Rad zur Arbeit, mindestens zwei Kilometer zum nächsten Bahnhof, so oft wie möglich aber 13 Kilometer direkt ins Büro, wo er neue Umkleidemöglichkeiten nutzen kann.

Stichwort Motivation: Welche Anreize zum Mitradeln schafft der Wettbewerb – und welche Anregungen sollten von den Arbeitgebern kommen?

Die attraktiven Gewinnmöglichkeiten sind sicher ein ganz wichtiger Anreiz, aber auch die Motivation der Kollegen untereinander, es doch auch mal mit dem Rad zur Arbeit zu probieren. Natürlich hilft es der Aktion, wenn sie im Betrieb durch begleitende Maßnahmen unterstützt wird: Mit einem gemeinsamen Betriebsausflug per Rad oder einem Reparaturkoffer in der Werkstatt. Sehr wichtig ist die jährliche Wiederholung – denn Menschen wollen immer wieder neu motiviert werden!

Welche Unterstützung bekommen interessierte Unternehmen von „außen“ – etwa bei Kommunen und Verbänden?

Die Kommunen sind für die Wege zum Betrieb verantwortlich. Da lässt sich im Dialog die eine oder andere Schwachstelle in punkto Rad-Erreichbarkeit verbessern. Die Wirtschaftsverbände bieten den notwendigen Rückhalt, dass die Maßnahmen wirklich Sinn machen und informieren auf Verbandsversammlungen über Inhalt und Ablauf. Der ADFC bietet fachliche Unterstützung und Beratung für Aktionen, vor allem aber Informationen rund um das Thema „Fahrradfreundliche Betriebe“ – auch im Zusammenspiel mit anderen lokalen oder regionalen Akteuren. Bestes Beispiel ist dafür die Aktion „Bike + Business“ in Hessen.

PARTNER IN DER POLITIK

Volkvertreter als Velo- Freunde

Fototermine mit Fahrrad, Reden für den Radverkehr – auch Politiker aus Bund, Ländern und Kommunen haben das Thema „Mit dem Rad zur Arbeit“ längst für sich entdeckt. Und schmücken die Aktion als engagierte Zugpferde.

Für Gabriele Bauer war die politische Schützenhilfe mit einigen Hemmschwellen verbunden: „Mit zerzauster Frisur und zerknittertem Kostüm sehe ich ja nicht gerade repräsentativ aus“, fürchtete die Oberbürgermeisterin aus dem bayerischen Rosenheim für ihren täglichen Radweg ins Rathaus. Trotzdem radelte und repräsentierte Bauer erfolgreich – den Amtsdress in der Packtasche – als Schirmherrin der lokalen „Mit dem Rad zur Arbeit“-Aktion: „Damit Rosenheim wieder eine fahrradfreundliche Stadt wird.“

Selten hat Deutschland so viele „politische Zugpferde“ selbst in den Sattel steigen sehen wie in den letzten Jahren. „Mit dem Rad zur Arbeit“ motivierte nicht nur Zehntausende Alltagsradler, sondern eben auch velophile Volkvertreter zur Fahrradfahrt – kein Wunder, denn kaum ein Thema ist für die Politik imagemäßig so positiv besetzt wie das Radfahren.

Da steigen dann etwa in Bremen Landtagsabgeordnete nicht nur in die Aktion ein, sondern zugleich in Scharen aufs Velo, um telegen zur Parlamentssitzung zu radeln. Und vom Münchner „Rathaus im Radfieber“ berichtet etwa das AOK-Magazin *Praxis Aktuell*: „Fernsehkameras, Mikrofone, eine Traube Schaulustiger. Mittendrin ein radelndes Herrenquartett“ – Stadtbeamte mit Krawatte, Aktions-T-Shirt und Fahrrad. Der bundespolitische Überbau des gesteigerten politischen Engagements hat auch einen Namen: „Nationaler Radverkehrsplan“ (siehe Kasten).

Mehr als gut gemeinte Grußworte

Manchmal werden die Paten aus der Politik auch ganz konkret – und verleihen der Aktion nicht nur mit gut gemeinten Grußworten, sondern vor allem mit aussage-

kräftigen Statements Gewicht: „In den Städten und Gemeinden liegen die größten Potenziale des Radverkehrs“, lässt etwa der hessische Verkehrsminister Alois Rhiel (CDU) zum Pilotstart der Aktion verlauten. Ähnlich äußern sich viele weitere Schirmherren, -damen und politischen Partner, vom Minister bis zum Verkehrsdezernenten.

„Radverkehr rechnet sich“, resümiert Münchens Dritter Bürgermeister Hep Monatzeder (Bündnis 90/Die Grünen) auf einer Fachkonferenz im Berliner Bundesverkehrsministerium, und folgert, dass die entsprechenden kommunalen Finanzmittel „noch deutlich erhöht werden müssten.“ Monatzeder will den Worten Taten folgen lassen: Mit einer Radmarketing-Offensive zur Münchner Bundesgartenschau 2005 oder einer modellhaften Verkehrs-Initiative, gemeinsam mit einem finanzkräftigen Partner – den Bayerischen Motorenwerken. Die Netzwerke für mehr Radverkehr sind manchmal recht unorthodox gestrickt.

Stichwort „NRVP“

Im April 2002 beschloss die Bundesregierung den Nationalen Radverkehrsplan (NRVP), der den Radverkehr in Deutschland sicherer und attraktiver machen soll. Der Anteil der Radfahrer am Verkehrsaufkommen soll bis 2012 gesteigert werden, Vorbild sind die Niederlande mit 27 Prozent. Der NRVP wendet sich dabei vor allem an Verwaltungen und Arbeitgeber, die radverkehrsfördernde Maßnahmen vor Ort propagieren und umsetzen können.

>>> Mehr unter www.nationaler-radverkehrsplan.de

Von der Pressekonferenz bis zur Medienpartnerschaft: Die Berichterstattung in Printmedien und Rundfunk ist fester und verlässlicher Bestandteil von „Mit dem Rad zur Arbeit“.



PRESSE-SCHAU

Schwungvolle Schlagzeilen

Die Titelzeile hätte man in ihrer Knappheit vielleicht eher in der *Bild-Zeitung* erwartet, doch auch die FAZ kam mit ihrem Bericht zum Alltagsradeln auf den Punkt: „Dusche, Spind und Fahrrad“, hieß es da. Längst ist in den Redaktionen von Presse, Funk und Fernsehen angekommen, was „Mit dem Rad zur Arbeit“ ausmacht. Und mit dem ständig wachsenden Zulauf der Aktion steigt auch die Menge – und Vielfalt – der Berichterstattung: Vom *Straubinger Wochenblatt* („Bei Wind und Wetter“) bis zum *Schweriner express* („auf den Drahtesel umsatteln“) haben velo-typische Redewendungen längst in den Sprachschatz der schreibenden Zunft Einzug gehalten.

Dabei ist die Art und vor allem der Zeitpunkt der Veröffentlichungen einem recht festen Regelwerk unterworfen – „Aufhänger“ sind wichtig, und die Aktion hat genügend davon zu bieten: In Pressekonferenzen zum Auftakt etwa – oft direkt bei teilnehmenden Unternehmen durchgeführt, denen sich so eine publizistische Bühne bietet. Oder beim herannahenden Anmeldeschluss – „Jetzt aber hurtig“, mahnen da die Blätter. Und nicht zuletzt bei der Preisverleihung für Teilnehmer, Teams und Betriebe.

Oft wird´s dabei persönlich: „Morgen habe ich bestimmt Muskelkater“, zitiert das *Hamburger Abendblatt* eine Teilnehmerin – die Berichte steigen zumeist mit subjektiven Radel-Erlebnissen ein und kommen über den Gesundheitsaspekt recht schnell auf die Frage: Was tut der Betrieb? Präsentiert er sich modern, fahrradfreundlich – ist er offen für das neue Mobilitäts-Bewusstsein seiner Mitarbeiter?

Auch die Pressearbeit der Organisatoren ist darauf abgestimmt: Der ADFC stellt in seinem bundesweiten Mitglieder-magazin *Radwelt* ein Jahr lang Alltagsradler und ihre Erfahrungen auf dem Weg in die Firma vor. Und auch die AOK-Magazine einzelner Bundesländer nehmen sich der Rädchen-Frage an: „Haben Sie sich für den Sommer auch vorgenommen, mal das Auto stehen zu lassen?“ Ein konti-

nuierlicher Fluss von Pressemitteilungen oder Pressegesprächen mit Fachleuten und Ärzten ergänzt dies.

Mehr Wissen für spitzere Federn

Ein weiteres Element sind die Medien-Kooperationen. Printmedien als Partner etwa bewerben die Aktion mit großen Vierspaltern: „Mit Schwung an den Schreibtisch? Mit roten Wangen an die Werkbank?“ umschrieb der kooperierende *Weser Report* aus Bremen den Auftakt. „Tatkräftige Unterstützung“ leisteten auch Privatsender wie das Hannoveraner *Radio ffn* für die Aktion in Niedersachsen mit regelmäßigen Aufrufen. Wieder andere, wie der NDR in Hamburg, berichteten nicht nur in Hörfunkberichten und Fernsehmagazinen über die Aktion, sondern die Mitarbeiter schwingen sich auch erfolgreich selbst aufs Rad.

In den Redaktionen bleibt man auch nach Aktionsschluss im Herbst am Thema „dran“ – mit tiefgehenden Berichten über Infrastruktur-Projekte, über die Arbeit der „Runden Tische Radverkehr“ (siehe Seite 19) oder über bundesweite Velo-Konferenzen; mit mehr Faktenwissen im Hinterkopf und teils mit spitzerer Feder – etwa, wenn eine Glosse in der *Zeit* von Radfahrern berichtet, die angesichts der täglich drohenden Gefahren im Alltagsverkehr „ein Warnsystem beherrschen, das in seiner Komplexität an das eines Airbus´ heranreicht.“

Durch die kontinuierliche Werbung für und Berichterstattung über die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ können die Medien für Radverkehrs-Problematiken stärker denn je sensibilisiert und für die Ideen des Alltagsradeln gewonnen werden. Auch, wenn dabei nicht immer so „kämpferische“ Schlagzeilen herauskommen müssen wie in der Berliner Tageszeitung *taz*, die parodistisch titelte: „Arbeiter, zur Sonne, aufs Fahrrad!“



NETZWERKE
FÜR DEN
RADVERKEHR

Kurze Wege für unkonventionelle Lösungen

Kein Fahrrad weit und breit vor dem Hauptsitz der Bundesbank in Frankfurt am Main. Doch der erste Eindruck täuscht: Aus Sicherheitsgründen stehen die Velos dicht an dicht in der Tiefgarage. Rund sieben Prozent der 3.000 Beschäftigten radeln regelmäßig zur Arbeit. Günter Tatara (52) ist einer von ihnen, sein aufragendes Pedersen-Rad fällt in den dichtgeparkten Radständern sofort auf. „Ich bin Genussradler“, sagt Tatara, der wie die meisten Mitarbeiter nur wenige Kilometer Anfahrtsweg hat, „meine Route habe ich mir eher nach Ästhetik- und Entspannungs-Kriterien zusammengestellt als nach schnellem Ankommen“. Für die meisten Rad-Pendler ist das Rad aber eine günstige und flexible Alternative zum Auto und zu öffentlichen Verkehrsmitteln. Und auch der Fitness-Gedanke als Ausgleich zum Bürojob spielt eine wesentliche Rolle.

Doch eine Velo-Metropole ist die Bankenstadt nicht gerade – und auch auf dem Arbeitsweg von Günter Tatara liegen einige für Radfahrer neuralgische Punkte, an Kreuzungen oder an der Fahrbahnverengung der vierspurigen Hauptstraße unweit der Bundesbank: „Eine gefährliche Ecke“, sagt Tatara.

Genau diese Ecke wird zum Tagesordnungspunkt, ein paar Kilometer weiter am Frankfurter Hauptbahnhof: Der „Planungsverband Frankfurt/Rhein-Main“ hat hier seinen Sitz. Und im holzvertäfelten Konferenzsaal im ersten Stock tagt „Bike + Business“ – ein Projekt zur Steigerung des Radverkehrs im Ballungsraum. Verkehrsgesellschaften, Klimabündnis, Fahrradhandel, Verwaltung und ADFC sitzen an einem Tisch. „Wir schaffen hier eine unverwechselbare regionale Institution“, sagt Norbert Sanden, Geschäftsführer des ADFC Hessen.

Partnerschaftliches Miteinander

„Bike + Business“, 2002 gestartet und auf 10 Jahre Laufzeit

angelegt, will das Fahrradimage aufwerten, will nachhaltige, integrierte Verkehrssysteme aus Fahrrad und Nahverkehr schaffen, will Unternehmen von der Teilnahme am Radverkehr überzeugen. Unter dem Motto „Management und Planung an einem Tisch“ treten die sich an der Start-up-Phase des Projektes beteiligenden Kommunen in der Region (Bad Homburg, Eschborn, Frankfurt, Hanau, Karben, Langen, Offenbach und Rüsselsheim) als Kooperationspartner im Projekt auf und motivieren zudem die eigenen städtischen Angestellten zum Mitradeln.

Einige „bedeutende Unternehmen mit Imagefaktor“ konnte „Bike + Business“ bereits gewinnen, etwa neben der Bundesbank die Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit oder die Telekomtochter T-Com – und mit dem Flughafenbetreiber FRAPORT sogar den größten Arbeitgeber der Region. Überall sollen die Interessen der fahrradfahrenden Mitarbeiter mit denen „ihrer“ Unternehmen verknüpft werden. „Das partnerschaftliche Miteinander der einzelnen Akteure ist dabei für unsere Arbeit essentiell“, sagt Joachim Hochstein vom Planungsverband, „bei der Außenwirkung genauso wie bei internen Diskussionen.“

Auch bei der Sitzung am Hauptbahnhof ist der „Dienstweg“ kurz. Und die Ergebnisse sind schon spürbar. Dank „Bike + Business“ und Günter Tataras Engagement werden vor der Bundesbank-Zentrale Abstellpunkte für Mieträder geschaffen. Und vielleicht wird ja auch das Problem der Fahrbahnverengung demnächst gelöst. Hochstein: „Für solche Problemfälle geben wir klare Empfehlungen“, die etwa in einen neuen Gesamtverkehrsplan der Stadt Frankfurt einfließen.

Die radfreundliche Rhein-Main-Initiative hat durchaus Vorbildcharakter für andere Ballungsräume wie Berlin, Stuttgart oder das Ruhrgebiet. Das liegt auch daran, dass



Alltags-Radeln ist wieder Thema, über neue Mobilitätskonzepte und radlergerechte Strukturen wird stärker denn je diskutiert: Mit Bürgerbeteiligung an „Runden Tischen“ und in einer regionalen Initiative, die für den Ballungsraum Rhein-Main nachhaltige Konzepte entwickeln will. Beide Projekte machen vor, wie man die Interessen von Unternehmen und Bürgern, von Verkehrsverbänden und Kommunen erfolgreich bündelt.

„Bike + Business“ nicht in starren Strukturen arbeitet, sondern sich den Bedürfnissen der Beteiligten anpasst – und um verschiedene Bausteine ergänzen lässt.

„Mit dem Rad zur Arbeit“ kann so ein Baustein sein. 2004 erstmals als Pilotprojekt im Rhein-Main-Gebiet durchgeführt, war auch hier die Beteiligung groß. Auch Günter Tatara überzeugte seine Geschäftsführung von der Aktion, und 52 Kollegen in 13 Teams machten mit – zumeist „alte Hasen“. „Beim nächsten Durchlauf“, sagt Tatara, „wollen wir noch mehr Rad-Neulinge gewinnen.“ Die Voraussetzungen im Betrieb – Duschen, Spinde und ausreichend Abstellplätze – sind jedenfalls vorhanden.

Die Aktion kann langfristig angelegten Projekten wie „Bike + Business“ nicht nur „Auftrieb geben, sondern sie auch vertiefen“, sagt ADFC-Mann Norbert Sanden. Ein weiterer Baustein, der in Frankfurt und zehn weiteren deutschen Städten den Alltagsverkehr per Velo vorantreiben soll, sind die so genannten „Runden Tische Radverkehr“.

Alle an einem Tisch

Ortswechsel: Im niedersächsischen Städtchen Diepholz reichen die Stühle an diesem Abend nicht. Eine bunte



Für mehr Radverkehr in Rhein/Main: Günter Tatara (links) bei der Bundesbank, „Bike+Business“-Planungstreffen.

Mischung hat Platz genommen am hiesigen „Runden Tisch“: Stadtverwaltung, Polizei, BUND, Geschäftsleute – und viele Alltagsradler, die schildern, was ihnen fehlt: Vernünftige Ampelschaltungen, Tempo-30-Zonen, die Öffnung von Einbahnstraßen.

Die Mängelliste ist lang, doch es wird nicht nur gemeckert. Man sammelt kreative Vorschläge: Zusammen mit dem Einzelhandel sollen Aktionen wie „Einkaufen mit dem Rad“ ins Leben gerufen und Aktionstage geplant werden: „Fahrrad und Gesundheit“, und natürlich „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Auch in Bonn, Bremerhaven, Cottbus, Dresden, Herne, Köln, München, Stuttgart und Ueckermünde hat der Nationale Radverkehrsplan (siehe Seite 16) die Kommunen erreicht – in Form von Bestandsaufnahmen, Diskussionen und Workshops mit Praxisbezug. „Ein Schwerpunkt der Gremien ist der Alltagsverkehr“, so Annette Kretschmann, die die Arbeit der Runden Tische deutschlandweit koordiniert. Und, sagt die ADFC-Bundesbeauftragte, „hier können die Beteiligten auch wirklich etwas durchsetzen.“ Denn weil Stadtverwaltungen fest mit eingebunden sind, fließen Beschlüsse und Empfehlungen direkt in deren Planungen ein.

„Mut zu unkonventionellen Lösungen“ sollte dieser Erfahrungsaustausch machen, hatte sich Andreas Troge, Chef des Umweltbundesamtes zum offiziellen Projektstart Anfang 2003 gewünscht – nicht zuletzt also Kooperationen mit großen Firmen oder selbständigen Geschäftsleuten. Aus kleinen Runden werden schnell umfassende Netzwerke, die sich immer weiter verflechten – und wiederum in anderen Gremien mitreden. In Frankfurt am Main etwa sitzen viele der „Bike + Business“-Vertreter mit am „Runden Tisch“.

>>> Mehr Infos unter www.bikeandbusiness.de sowie unter www.adfc.de -> Politik -> Nationaler Radverkehrsplan.

AUF DEM WEG ZUM FAHRRADFREUNDLICHEN BETRIEB

Lohnender Dialog

Deutschlands Unternehmen besetzen eine Schlüsselposition: Wer nachhaltige Alltags-Mobilität will, kommt an fahrradfreundlichen Firmen nicht vorbei. Die Palette der Maßnahmen, mit denen Betriebe den Radverkehr fördern können, ist breit – von der bereitgestellten Umkleide über die richtige Abstellanlage bis hin zu phantasievollen Aktionen. Und meistens ist das Engagement fürs Fahrrad gar nicht so aufwändig wie man denkt.

Ob mit betriebsweiten Umfragen, der Bildung von Kommissionen oder in Betriebsversammlungen: Immer mehr Unternehmer diskutieren mit ihren Beschäftigten über fahrradfreundliche Verbesserungen, fragen nach vorhandenen Hemmnissen und finden, etwa gemeinsam mit dem Betriebsrat, geeignete Lösungen. Ein Dialog, der sich lohnt.

Oft sind es zunächst „Betriebs- und Personalräte, die sich für die Umsetzung der Aktion in Unternehmen engagieren“, weiß etwa Willi Dürr vom Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) aus Bayern. Dabei, so Dürr, „führen sie durch offensives Werben die Belegschaften an die Bedeutungen und Notwendigkeit der Vorsorge heran“. Wer dies als Arbeitgeber unterstützt und sich so für Gesundheitsproblematiken, Umweltschutz und soziale Aspekte im Kontext des alltäglichen Arbeitswegs öffnet, der hat nicht nur bei seiner Belegschaft schnell einen Stein im Brett, sondern auch darüber hinaus: Der Vorbildcharakter der Aktion schafft öffentliche Anerkennung mit starker Außenwirkung, etwa bei der Zertifizierung als „Fahrradfreundlicher Betrieb“: Ein sympathisches „Aushängeschild“ im wahrsten Sinne.

Auf dem Weg dahin lässt sich schon mit überschaubarem Aufwand und relativ geringen Kosten einiges bewirken. Das Unternehmer-Engagement kann etwa schon dort beginnen, wo auch die Mitarbeiter in den Weg zur Arbeit starten: Auf der Straße! Schließlich dürfen auch Gewerbesteuer zahlende Unternehmen ruhig an Kommunen appellieren, die Radwegs-Infrastruktur im Einzugsbereich zu verbessern.

Infrastruktur in der Firma stärken

Aber welche Einrichtungen und Räume sollten auf dem Firmengelände vorhanden sein? In Öffentlichkeit und Medien werden oft Betriebe hervorgehoben, die ihren Mitarbeitern Duschräume zur Verfügung stellen. „Wo es sie gibt, sollten Duschen auch genutzt werden“, sagt Aktions-Initiator Armin Falkenhein, „aber sie sind keine zwingende Voraussetzung für einen fahrradfreundlichen Betrieb.“

So genügt es in der Regel, wenn per Rad ankommende Mitarbeiter sich ein wenig am Waschbecken erfrischen und den Oberkörper waschen können. Neben dem Waschbecken sollte jedoch auch eine Umkleidemöglichkeit im Betrieb vorhanden sein. Für Mitarbeiter, die nach der Ankunft ihre Kleidung wechseln wollen, sind Spinde oder Schränke sinnvoll, die auch mehrere Garnituren aufnehmen können. Benutzte Handtücher und verschwitzte Fahrradkleidung sollten nicht in Büroräumen, sondern am besten an einem ungenutzten Ort – im Treppenhaus, Keller oder Lagerraum – trocknen und auslüften. Alles in allem oft ungenutzte Räumlichkeiten also, die sich fast in jedem Betrieb leicht finden und entsprechend herrichten lassen.

Für die meisten radfahrenden Angestellten ist allerdings eine „Infrastrukturmaßnahme“ weitaus wichtiger:

Alltagsverkehr in Zahlen

Jeder Zweite ist ein Fahrradmuffel

Das Bundesministerium für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen hat die „Mobilität in Deutschland“ in einer gleichnamigen Studie auf die Bedeutung des Radverkehrs hin untersucht. Danach werden hierzulande lediglich neun Prozent aller Wege per Fahrrad absolviert – ein Prozent mehr als mit dem Öffentlichen Nahverkehr, aber weit hinter dem Motorisierten Individualverkehr, der 60 Prozent am „Modal Split“ ausmacht. 37 Prozent der zurückgelegten Fahrradwege haben Freizeitcharakter, zum Einkauf dienen 23 Prozent und 21 Prozent führen zum Arbeits- oder Ausbildungsplatz. Bemerkenswert: Fast die Hälfte der Deutschen ab 14 Jahre – immerhin 47 Prozent – nutzen das Fahrrad nie oder selten.

>>> Die komplette Studie zum Download unter www.bmvbw.de/Anlage21232/Mobilitaet-in-Deutschland-2002-Fahrradverkehr.pdf

Wer sich entscheidet, den Weg zur Arbeit, entweder in die Firma oder zur nächstgelegenen Bus- oder Bahnhaltestelle, per Fahrrad zurückzulegen, der will auf „Nummer Sicher“ gehen: Das hochwertige und teure Fahrrad soll vor Diebstahl, Beschädigungen und Witterung geschützt werden. Der Wunsch wird nicht überall erfüllt. „Es gibt richtig klapprige

kann sich beim Einstellen auch nichts verhaken. Zur Grundausstattung sollte zudem ein Dach gehören.

Wichtig ist, dass die Anlage bedarfsgerecht gestaltet und auf die Raumsituation und das Parkverhalten zugeschnitten ist. In kleinen Betrieben machen auch abschließbare Fahrradboxen Sinn – und moderne Anlagen bieten inzwischen



alte Anlagen, da möchte niemand ein Rad anschließen“, weiß Regina Predatsch, Geschäftsführerin des ADFC Niedersachsen.

Viele Alltagsradler greifen deshalb nicht selten auf minderwertige oder sogar auf nicht verkehrssichere Fahrräder zurück. Eine gute Radparker-Anlage hingegen sorgt für ein sicheres und geordnetes Abstellen – und wird dadurch zur „Werbung fürs Radfahren“, sagt Heinz-Dieter Weicker vom Anlagenbauer Orion (siehe Interview auf Seite 22).

Privilegierte Parkplätze

Ein überdachter Fahrradstellplatz schlägt mit etwa 1.000 Euro zu Buche – also etwa einem Viertel der Kosten, die ein Pkw-Parkplatz unter freiem Himmel verschlingt. Mit guten Anlagen können Unternehmer „privilegierte Parkplätze“ schaffen und ihren Angestellten das Radeln schmackhafter machen. Doch welche Kriterien sind dabei zu beachten?

Der ADFC hat die marktgängigen Systeme unter die Lupe genommen und für einige Anlagen Empfehlungen ausgesprochen. Das ADFC-Signet erhalten solche Radparker, die das Anschließen des Rahmens sowie des Vorder- oder Hinterrades mit kurzem Schloss ermöglichen, einen stabilen Stand des Rades garantieren, nahe am Ziel (etwa dem Werkstor) platziert sind und folgende Abstände zwischen geparkten Fahrrädern erlauben: 70 Zentimeter bei ebenerdiger und 50 Zentimeter bei in der Höhe versetzter Aufstellung. Dann

AKTIONSIDEE Nr. 1:

MITMACH- LOTTERIE

Der „Radler-Jackpot“

Nach dem Zufallsprinzip wird – etwa aus der Mitarbeiterdatenbank – pro Tag oder pro Woche ein Kollege ausgelost. Dieser wird befragt, ob er an eben jenem Tag per Rad in die Firma gekommen ist. Ist dies der Fall, gewinnt er einen zuvor festgelegten, im Intranet oder in der Firmenzeitung bekannt gegebenen Geldbetrag. Falls nicht, wird dieser Betrag in den Jackpot gelegt und erhöht sich um den Einsatz des nächsten Tages oder der nächsten Woche. Durch die Jackpothöhe wird nicht nur ein Gewinn- und Radel-Anreiz geschaffen. Auch der Anteil von fahrradfahrenden Kollegen wird so darstellbar. Das Geld für das Verkehrs-Lotto kann der Betrieb etwa aus Mitteln der Betriebsbetreuung oder aus Gesundheitsprogrammen zur Verfügung stellen. Die Idee der „Teilnehmer-Lotterie“ lässt sich noch variieren. Ein weiteres Beispiel: Verteilen Sie im Aktionszeitraum kleine „Goodies“ wie Energieriegel, Hosen-Klettbänder oder Ähnliches an die teilnehmenden Kollegen. In einem Teil dieser Mitmach-Geschenke könnten dann Gutscheine für Sport- oder Fahrradgeschäfte versteckt sein. Solche phantasievollen Maßnahmen werden die Motivation noch steigern.

einen elektronisch gesicherten Zugang oder eine Parkraumverwaltung bis hin zum vollautomatischen Fahrradparkhaus.

Mit gutem Beispiel voranradeln

Auch im firmeneigenen Fuhrpark kann das Fahrrad seinen Platz bekommen, ist es doch vor allem in Ballungsräumen das effizienteste, flexibelste und kostengünstigste Verkehrsmittel. Die Hälfte aller Fahrten im Firmenauftrag lässt sich auf zwei Rädern preiswerter und schneller erledigen – ganz zu schweigen von eingesparten Pkw-Kosten und gewonnenem Parkraum. Und Diensträder mit Firmenlogo sind schließlich nicht nur ein guter Imageträger fürs Radfahren selbst. Sondern verleihen dem Betrieb einen Eindruck von Dynamik und Frische – und das ohne zusätzlichen Werbeaufwand.

Und natürlich kann auch der Chef selbst mit gutem Beispiel voran-„radeln“, auch im Rahmen des Wettbewerbs „Mit dem Rad zur Arbeit“. Ob Manager, Bereichsleiter oder Personalchefs – in den Führungsetagen fährt man immer öfter „Mit dem Rad zur Arbeit“. Und auch, wenn die Chefs dabei keine Ballonfahrt oder Karibik-Reise ergattern – der Gewinner ist in jedem Fall das Unternehmen.

>>> *Eine aktuelle, bebilderte Liste der Anlagen mit ADFC-Empfehlung und Herstelleradressen finden Sie unter www.adfc.de -> Verkehr -> ADFC-empfohlene Abstellanlagen.*



Herr Weicker, wie fahrradfreundlich präsentieren sich deutsche Firmenparkplätze?

Gute Fahrrad-Abstellanlagen sind leider immer noch recht selten. Zwar steigt vor allem nach dem Generationswechsel im Mittelstand das Bewusstsein für fahrradfreundliche

AKTIONSIDEE Nr. 2:

FAHRRAD-FORTBILDUNG

Das Rad in Theorie und Praxis

Gut zu wissen: Lassen Sie Ihre radelnden Mitarbeiter für den Weg zur Arbeit fortbilden! Ob Sicherheit, Geschicklichkeit oder Beherrschung des Zweirades – der Deutsche Verkehrssicherheitsrat e.V. in Bonn bietet bundesweit Fahrradseminare in Betrieben an. Der Service ist denkbar einfach zu nutzen: Telefonisch werden die wesentlichen Problematiken und Rahmenbedingungen des Unternehmens abgefragt, wie etwa die Erreichbarkeit im Straßenverkehr oder die Nutzung von Rädern auf dem Firmengelände. Aus diesen Bausteinen setzen die DVR-Betreuer dann die individuell zugeschnittene Schulung zusammen. Benötigt wird dafür ein Seminarraum für 16 bis 20 Personen und eine große Fläche im Freien. Denn die angebotenen Halbtages- oder Tagesseminare bestehen aus einem praktischen und einem theoretischen Teil.

Kontakt: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., Frau Jutta Witkowski, per Mail unter Jwitkowski@dvr.de oder Tel.: 0228/400 01-45. Mehr Informationen im Internet unter www.dvr.de.

Heinz-Dieter Weicker (58) ist Verkaufsleiter der Orion Bausysteme GmbH, einem der deutschen Marktführer und Trendsetter in Sachen Fahrrad-Abstellanlagen. Er betreut Firmen, Kommunen und Privatkunden bei der Planung und Installation von Parksyste-men. Orions BETA-Radparker waren die ersten mit dem ADFC gemeinsam entwickelten und vom ADFC empfohlenen Abstellanlagen.

„Gute Abstellanlagen sind Werbung fürs Radfahren“

Maßnahmen, aber die sind nicht immer sinnvoll: Viele Firmen setzen etwa aus Image-Gründen äußerlich auf schöne Optik mit geschwungenen Glasdächern, verwenden zum Einstellen der Räder dann aber minderwertige Radparker, die man in der Branche nicht ohne Grund „Felgenquetscher“ nennt.

Bei den meisten Entscheidern ist der Kostenfaktor noch immer die größte Hemmschwelle. Hier ist viel persönliche Beratung nötig, damit der Kunde die Preise relativieren kann.

Schließlich kosten Radabstellanlagen ja nicht nur, sondern bringen auch einen Gewinn,...

...der sich in vielen neuen Fahrrad-Pendlern ausdrückt, und damit in gesünderen und motivierteren Mitarbeitern. Wir erleben oft, dass dort, wo eine sinnvolle Parkanlage installiert wurde, diese schon nach einiger Zeit erweitert wird, weil das Radfahren in dieser Firma dadurch mehr Zuspruch erfährt. Eine gute Abstellanlage ist auch Werbung fürs Radfahren. Deshalb bauen viele unserer Kunden ihre Anlagen „etappenweise“, mit flexiblen Modulen. Wer eine vernünftige Abstellanlage einbauen will, sollte langfristig planen – dann hat er auch lange einen Nutzen davon.

Oft scheint auch mangelnder Platz auf dem Firmengelände ein Hindernis zu sein.

Da muss man oft nur ein bisschen suchen! Meistens findet sich in ungenutzten Lagerhäusern, in Teilen von Fabrikhallen oder sogar im Heizungskeller Platz, um eine Parkanlage zu installieren – bei Platzmangel geht das auch in schräger oder vertikaler Anordnung.

Solche Planungen setzen allerdings schon eine gewisse Kenntnis der Materie und Modelle voraus. Doch das Angebot an Radparker-Systemen ist für den Laien ja nur schwer zu überschauen – vom einfachen Bügelständer über elektronische Zugangsmechanismen bis hin zu vollautomatischen, mehrstöckigen Fahrrad-Parkhäusern. Wo setzt Ihre Beratung an?

Das wichtigste ist zunächst, dass die ADFC-Kriterien erfüllt sind. Ansonsten sind die Anforderungen nur individuell zu lösen. Deshalb beraten wir interessierte Firmen auch persönlich, um die Platz- und Bedarfsverhältnisse genau beurteilen zu können. Originalmodelle zeigen wir unseren Kunden direkt vor Ort, aber auch an unserem Firmensitz besteht die Möglichkeit, alle gängigen Modelle in einem Testparcours nicht nur anzuschauen, sondern auch auszuprobieren....

>>> *Der ADFC hilft ihnen, die richtige Rad-Abstellanlage für Ihren Betrieb zu finden. Lassen Sie sich von kompetenten Experten vor Ort oder direkt beim Hersteller beraten – und sorgen Sie so auch in Ihrer Firma für mehr Lust am Alltags-Radeln. Auf Seite 26 können auch Sie fachkundige Beratung für Ihren Betrieb anfordern.*

AKTIONSIDEE Nr. 3:

CODIERAKTION GEGEN FAHRRADKLAU

Eingefräster „Fahrradschlüssel“

„Heute ist Codier-Tag!“ So oder ähnlich könnte auch Ihr Betrieb einen speziell initiierten Aktionstag ankündigen, an dem Ihren Mitarbeitern eine Anti-Diebstahl-Codierung fürs Fahrrad angeboten wird. Die von der Polizei empfohlene ADFC-Fahrradcodierung wird mit einer kleinen Fräse in das Sattelrohr des Rahmens eingraviert, ohne die Stabilität des Rades zu beeinträchtigen. Der bundesweit einheitliche Zahlen- und Buchstabencode enthält verschlüsselt die Adresse und die Initialen des Eigentümers. Anhand dieses Codes können Polizei oder Fundbüro ein Fahrrad klar zuordnen. Kosten: Zwischen 15 und 25 Euro.

Einen Termin und die Details der Durchführung können Sie mit dem örtlichen ADFC vereinbaren.

AKTIONSIDEE Nr. 4:

REPARATUREN LEICHT GEMACHT

Die eigene Service-Station

Nicht nur für Großbetriebe interessant: Um kleinere Pannen am Fahrrad zu beheben oder mal wieder genügend Luft in die Reifen zu pumpen, kann im Betrieb eine „Pumpstation“ eingerichtet werden, die etwa aus einer hochwertigen Fußluftpumpe, einer Standpumpe oder einem Kompressor besteht. Zusammen mit einem Werkzeugkoffer oder einem aufgestellten Reparaturständer entsteht so ein kleines Service-Center im Betrieb.

Pumpen, Ständer oder fertig zusammengestellte Fahrrad-Werkzeugkoffer mit Flickzeug, Pflegemittel, Werkzeug und Handbuch können Sie direkt beim ADFC bestellen.

CHECKLISTE

Was tun für die Teilnahme?



Der „Arbeitgeber-Anteil“ am Gelingen der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist groß: Denn erst *Sie* ermöglichen Ihren Mitarbeitern die Teilnahme und helfen so, die Gesundheit Ihrer Belegschaft und damit nicht zuletzt Arbeitszufriedenheit und Betriebsklima zu verbessern. Dafür sind nur wenige Schritte nötig:

Nach der Anmeldung erhalten die teilnehmenden Betriebe Plakate und Faltblätter, mit denen im Betrieb für die Aktion geworben werden kann. Daneben lassen sich auch die erprobten firmeneigenen Kommunikations-Kanäle wie Intranet, Mitarbeiterzeitung Betriebsversammlungen oder das schwarze Brett dafür nutzen.

Möglichst bald sollte dann ein betrieblicher Aktionskoordinator benannt werden, der die teilnehmenden Teams anmeldet. Am Ende des Aktionszeitraums leitet der Koordinator die ausgefüllten Teilnehmerkarten der Teams zurück. Alle Rad-Pendler, die die Teilnahmebedingungen erfüllen, haben dann eine Chance auf die Preise der Verlosung.

Zusätzlich können Firmen und Institutionen, die die tägliche Radbenutzung ihrer Mitarbeiter besonders fördern, zum „fahrradfreundlichen Betrieb“ gekürt werden. Dafür muss das Unternehmen mindestens drei der auf der entsprechenden Teilnahmekarte genannten Kriterien erfüllen.

Mit dem
Rad zur Arbeit



... im Internet

Die bundesweit gültige Aktions-Website finden Sie unter:

www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de

Hier werden Sie direkt auf die Seiten der teilnehmenden Bundesländer weitergeleitet, erhalten Informationen zur Teilnahme, Hintergrund- und Presstexte sowie die aktuellen Kontaktdaten Ihrer Ansprechpartner.



AOK-Serviceadresse

Mehr zu den AOK-Angeboten für Betriebe finden Sie im Internet unter **www.aok-business.de** oder bei Ihrer AOK vor Ort. Die AOK betreut mehr als 25 Millionen Menschen – fast ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland. Rund 61.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter garantieren in mehr als 1.700 Geschäftsstellen einen leistungsstarken Service. **Infos unter: www.aok.de**



ADFC-Geschäftsstellen

ADFC-Bundesgeschäftsstelle
Stichwort „Mit dem Rad zur Arbeit“
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen
Tel.: 0421 / 346 29-0
Fax: 0421 / 346 29-50
E-Mail: kontakt@adfc.de
Internet: www.adfc.de

Nähere Informationen sowie Serviceleistungen bekommen Sie auch direkt in den Geschäftszeiten des ADFC. Bitte erfragen Sie die Öffnungs- und Geschäftszeiten telefonisch erfragen oder rufen Sie diese auf den jeweiligen Internetseiten ab. Eine Liste der ADFC-Geschäftsstellen und der ADFC-Infoladen in Ihrer Nähe finden Sie ebenfalls im Internet unter www.adfc.de.

ADFC Baden-Württemberg
Augustenstr. 99,
70197 Stuttgart
Tel.: 0711 / 62 89 99
Fax: 0711 / 615 77 37
E-Mail:
landesverband@adfc-bw.de
Internet: www.adfc-bw.de

ADFC Bremen
Bahnhofsplatz 14a,
28195 Bremen
Tel.: 0421 / 70 11-79
Fax: 0421 / 70 11-59
E-Mail: info@adfc-bremen.de
Internet: www.adfc-bremen.de

ADFC Niedersachsen
Leonhardtstr. 6,
30175 Hannover
Tel.: 0511 / 28 25 57
Fax: 0511 / 283 65 61
Mail: niedersachsen@adfc.de
Internet: www.nds.adfc.de

ADFC Sachsen
Grünwaldstr. 19,
04103 Leipzig
E-Mail: sachsen@adfc.de
Tel.: 0341 / 22 54 03-13
Fax 0341 / 22 54 03-14
E-Mail: sachsen@adfc.de
Internet: www.sachsen.adfc.de

ADFC Bayern
Landwehrstr. 16, 80336 München
Tel.: 089 / 55 35 75
Fax: 089 / 550 24 58
E-Mail: kontakt@adfc-bayern.de
Internet: www.adfc-bayern.de

ADFC Hamburg
Wandsbeker Marktstr. 18,
22041 Hamburg
Tel.: 040 / 39 39 33
Fax: 040 / 390 39 55
E-Mail: info@hamburg.adfc.de
Internet: www.hamburg.adfc.de

ADFC Nordrhein-Westfalen
Hohenzollernstr. 27-29,
40211 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 687 08-0
Fax: 0211 / 687 08-20
E-Mail: info@adfc-nrw.de
Internet: www.adfc-nrw.de

ADFC Sachsen-Anhalt
Breiter Weg 11a,
39104 Magdeburg
Tel.: 0391 / 731 66 45
Fax: 0391 / 400 98 94
E-Mail: kontakt@adfc-lsa.de
Internet: www.adfc-lsa.de

ADFC Berlin
Brunnenstraße 28, 10119 Berlin
Tel.: 030 / 448 47 24
Fax: 030 / 44 34 05 20
E-Mail: kontakt@adfc-berlin.de
Internet: www.adfc-berlin.de

ADFC Hessen
Eschenheimer Anlage 15,
60318 Frankfurt/Main
Tel.: 069 / 49 90-090
Fax: 069 / 49 90-217
E-Mail: buer@adfc-hessen.de
Internet: www.hessen.adfc.de

ADFC Rheinland-Pfalz
An der Kirchenpforte 15,
55128 Mainz-Bretzenheim
Tel.: 06131 / 37 11 08
Fax: 06131 / 61 77 76
E-Mail: info@adfc-rlp.de
Internet: <http://www.adfc-rlp.de>

ADFC Schleswig-Holstein
Jeßstr. 25, 24114 Kiel
Tel.: 0431/631-90
Fax: 0431/631-33
E-Mail: schleswigholstein@adfc.de
Internet: www.adfc-sh.de

ADFC Brandenburg
Gutenbergstraße 76,
14467 Potsdam
Tel.: 0331 / 280 05 95
Fax 0331 / 270 70 77
e-mail: brandenburg@adfc.de
Internet: www.brandenburg.adfc.de

ADFC Mecklenburg-Vorpommern
Lange Str. 14, 17489 Greifswald
Tel.: 03834 / 89 74 12
Fax: 03834 / 89 83 30
E-Mail:
adfc-mv@gryps.comlink.apc.org
Internet: www.adfc.de/mv

ADFC Saarland
Evangelisch-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken
Tel.: 0681 / 450 98
Fax: 0681 / 467 69
E-Mail: info@adfc-saar.de
Internet: www.adfc-saar.de

ADFC Thüringen
Tungerstr. 9a, 99099 Erfurt
Tel.: 0361 / 225 17-34
Fax: 0361 / 225 17-46
Mail: adfc.thueringen@t-online.de
Internet: www.adfc-thueringen.de

Werden Sie aktiv! Wir freuen uns auf Ihre Antwort.

An den
Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. (ADFC)
Stichwort: „Mit dem Rad zur Arbeit“
Postfach 10 27 77
28199 Bremen

Mit dem
Rad zur Arbeit



Oder per Fax an 0421 / 34 629-50

Name Vorname

Firma Abteilung

Postanschrift

Telefon E-Mail

Ich möchte meinen Betrieb zur Teilnahme an der nächsten Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ anmelden.

Ich interessiere mich für eine Förderkreis-Mitgliedschaft im ADFC. Bitte senden Sie mir nähere Informationen zu.

Ich interessiere mich für eine fachliche Beratung durch den ADFC

zunächst telefonisch.

persönlich vor Ort
Hierzu machen wir Ihnen gerne ein Angebot.

Damit wir Ihre Anfrage noch schneller beantworten können und sich unsere Infomaterialien individuell auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden lassen, können Sie uns gerne in einigen Stichworten die Fahrrad-Situation in Ihrem Betrieb und Ihre individuellen Wünsche schildern. >>>

.....

.....

.....

.....

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und ziehen, sofern nicht ausdrücklich gewünscht, keine weiteren Angebote oder Werbesendungen nach sich.



Neben dieser Publikation ist ein Aktions-Handbuch für Teilnehmer der Aktion erschienen. Dieses enthält

auf 48 Seiten eine Menge Tipps rund ums Rad sowie für den entspannten Weg zur Arbeit und kann ebenfalls beim ADFC bestellt werden.

Die Erstellung beider Broschüren wurde gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen.

Impressum

Copyright

© Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club.
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club, Bundesverband,
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen

Projektleitung

Karsten Klama

Redaktion

Christoph Rasch

Beratung

ADFC-Fachausschüsse Technik und Verkehr,
Armin Falkenhein, ADFC-Vorstandsbeauftragter
für Gesundheit

Fotos

ADFC, DATEV, Julia Baier, Karsten Klama,
WHO, Bundesministerium für Gesundheit,
riese und müller, Christoph Rasch, Heinz Herrmann

Layout

Robert Pfann, Denis Sabic, Luscha Biniek,
Zweiplus Medienagentur, Darmstadt

Druck

alpha print medien AG, Darmstadt

Auflage

20.000 Exemplare



*Informationen zur Aktion
finden Sie auch unter:
www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de*