

## Stadtradeln 2013 - Wir waren dabei!

Rückblick auf die Aktion „Stadtradeln 2013“

Wir waren dabei mit vielen Bielefelder Kinder- und Jugendärzten und Hausärzten.

Eine Gruppe aktiver Kinderärzte um Herrn Dr. Tillmanns machte uns auf die zum sechsten Mal bundesweite Aktion Stadtradeln vom 30.06 bis 20.07.2013 aufmerksam (<http://www.stadtradeln.de/> )

Wir machen uns gemeinsam Sorgen um die sichtbaren Folgen von Bewegungsarmut in allen Altersgruppen. Denn es ist schön, dass wir immer älter werden. Aber bei dem vorherrschenden körperlich inaktiven Lebensstil können wir nicht erkennen, wie wir medizinisch & ökonomisch den Schattenseiten unseres riskanten Lebensstils gewachsen sein und unsere Lebensqualität bis ins hohe Alter bewahren wollen. Medizinisch ist das in dem Ausmaß nicht zu leisten.

Im Folgenden habe ich Fotos von der Auftaktveranstaltung am Rathaus und während der Stadtradelstage mit ein paar Folien von meinem Präventionsvortrag 2011 vermischt.

### WHO Ziele

Gegen eine Fülle drängender Probleme steht das Fahrrad mit den besten Aussichten am Start:

- Fit bleiben durch alltagsnahe Aktivität – automatisch & sofort erledigt
- Die erforderliche Mobilität - gleich mit erledigt
- Weniger Adipositas und weniger Trainingsmangel bei Übergewichtigen
- Weniger und besser behandelbare Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2
- Weniger seelische Erkrankungen - insbesondere Depressionen
- Weniger Schmerzerkrankungen des Bewegungsapparates
- Ein freundlicheres zukunftsweisendes Stadtbild mit weniger zerfurchten und lärmenden Verkehrsadern
- . . . .

Vor diesem Hintergrund sehen wir als Ärztinnen und Ärzte besorgt,

- dass Radfahrer dennoch nur einen sehr kleinen Teil der städtischen Mobilität ausmachen,
- dass der Bewegungsmangel im hoch verdichteten Alltag immer mehr verdrängt wird,
- dass Radfahren unter Kindern und Jugendlichen schlicht uncool wurde und
- bei dem vorherrschenden Straßenverkehr riskant ist und
- dass eine solch große Aktion wie das Stadtradeln wenig öffentliche Aufmerksamkeit findet (in Bielefeld wurden in drei Wochen vom 30. Juni bis 20. Juli 2013 von 2.461 Bielefelder Teilnehmerinnen und Teilnehmern in 152 aktiven Teams genau 425.603 klimafreundliche Kilometer erradelt!)

Wie wollen wir unsere Zukunft gestalten?

Selbstwirksamkeit

Prävention ist immer auch die Begegnung mit der eigenen Verantwortung, fordert die Überwindung des Innere Schweinehundes, der uns bei unseren Gewohnheiten packt. Genau hier greift die Initiative Stadtradeln mit ihren vielen engagierten Teams seit Jahren.

Vision.

Barrieren

Teamkapitäne

Auftaktveranstaltung 30.06.

Leiter der BKK Heimat gibt seinen Autoschlüssel ab.

Vieles ist im Aufbruch:

- Auf der Radmesse 2013 in der neuen Stadthalle präsentierten sich viele regionale Urlaubsregionen ihren neuen Fans
- Pedelecs erweitern den Aktionsradius.  
Während des Stadtradelns auf 84 km Tour mit meinem Vater
- Regionalzüge stellen sich auf Radler ein und erschließen umliegende Ziele
- Fahrrad Navigationsgeräte erschließen erholsame verschlungene wunderschöne Routen auf kleinen Feld – und Waldwegen abseits der Verkehrsadern ( Vorschlag für eine unserer Lieblingsrunden vom Bielefelder Westen über Borgholzhausen, Bockhorst, Hesselteich). Auf dieser hügeligen sportlichen Route kann man auch in der Gruppe über weite Strecken ungestört ohne Risiko nebeneinander fahren. Portale wie Tetonavigator wachsen und bieten hochwertige Routenvorschläge mit GPS Unterstützung  
Auf der Rundfahrt

Am Ende waren es nach 3 Wochen 912 km

- Die Technik: Eine große Auswahl an Funktionskleidung gib es inzwischen mit zivilem Outfit.
- Im Winter sorgen Spikes für sicheres Fahren  
Spikesrad für die glatte Jahreszeit
- Fahrradverbände wie der ADFC bringen diese Ziele stärker ins Bewusstsein und leben die Veränderung schon jetzt (<http://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-bielefeld/adfc-bielefeld.html> ) Der ADFC berichtet (<http://www.adfc-nrw.de/kreisverbaende/kv-bielefeld/adfc-bielefeld/adfc-bielefeld/article/ueber-425000-radkilometer-fuer-die-umwelt.html> )  
Radfahrer sehen mehr: Ballonlandung während der Abendtour

„Blick in die Auslage vom ADFC in der Stapenhorststraße 90.“

„Blick in die Stapenhorststraße an der ADFC Geschäftsstelle. Radfahrer Fehlanzeige“