



Mobilitätstipps für Sportvereine der Stadt Bern

Sport treiben steht für Fitness, Gesundheit und Spass. Schon der Weg zum Sport kann sportlich sein!

Dieses Informationsblatt enthält Anregungen, wie Sie auf neue Art mobil sein können und Sie erfahren, welche Vorteile damit verbunden sind.

A) Ins Training

... mit dem Velo

- Das Velo ist innerorts und generell auf Distanzen unter 3 km ein sehr schnelles Verkehrsmittel.
- In Stosszeiten ist das Velo auch für längere Strecken eine sehr schnelle Lösung.
- Velofahrende sind mit eigener Muskelkraft unterwegs. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zu einer umweltfreundlichen Mobilität.
- Velofahren ist gesund und fördert die Fitness. Wer den Weg ins Training mit dem Velo zurücklegt, kann sich schon fürs Training aufwärmen.
- Nach dem Training kann die Velofahrt nach Hause durch eine Steigerung der Durchblutung die Erholung fördern.
- Grundsätzlich gilt: Wer sich körperlich aktiv bewegt, nimmt geistig Abstand vom Alltagsstress und kann besser abschalten. Das steigert die Konzentrationsfähigkeit beim Sport.
- Velofahrende sparen Geld, weil sie weder für Benzin noch für Bus-, Tram- oder Bahnbillette Kosten aufwenden müssen.
- Bei Velofahrenden erübrigt sich die Parkplatzsuche. Auf den Sportanlagen der Stadt Bern stehen die Veloparkplätze immer in unmittelbarer Nähe zum Eingang der Anlage.

Suchen Sie auf www.veloroutenplaner.ch die für Sie beste Veloverbindung zu Ihrer Sportanlage in der Stadt Bern von Ihrem Startort aus.

... zu Fuss oder auf kleinen Rollen

- Bei Distanzen unter einem Kilometer fällt der Zeitverlust beim zu Fuss gehen im Vergleich zum Auto fahren kaum ins Gewicht, denn zu Fuss können Sie direkt los gehen.
- Sowohl auf kurzen als auch auf längeren Strecken macht es Spass, auf kleinen Rollen wie Skates, Kickboards und Rollbrettern ins Training zu flitzen.
- Wie beim Velofahren hat auch das Gehen oder die Fortbewegung auf kleinen Rollen einen Aufwärmeeffekt. Das Auslaufen oder –rollen auf dem Rückweg tut Muskeln und Gelenken gut.

... mit Bus, Tram oder Bahn

- Nicht alle Strecken in der Stadt Bern laden zum Velofahren ein – sei es wegen des vielen Verkehrs oder wegen der langen Distanz. Doch mit Bus, Tram oder Bahn kommen Sie entspannt zu Ihrer Sportanlage: Dabei können Sie eine Zeitung oder ein Buch lesen, aus dem Fenster schauen, plaudern und sich mental auf das Training vorbereiten.
- Das Haltestellen-Netz in der Stadt Bern ist so dicht, dass die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel fast immer eine gute Wahl ist.

Suchen Sie auf der Website des Sportamtes der Stadt Bern unter www.sportamt-bern.ch/sportanlagen/ Ihre Anlage aus. Klicken Sie zuerst auf „Details“ und dann auf „Anreise.“ Dort können Sie direkt Ihre ÖV-Verbindungen zur Anlage herausuchen. Sie müssen nur den Abfahrtsort (Adresse oder Haltestelle) eintippen, das Datum auswählen und die gewünschte Ankunfts- oder Abfahrtszeit eingeben. Und schon findet der Fahrplan-Computer die geeignete ÖV-Verbindungen für Sie.

Fahrplaninformationen können Sie natürlich auch via www.bernmobil.ch oder www.sbb.ch abrufen. Dort müssen Sie allerdings die genaue Adresse Ihrer Sportanlage oder den Namen der Haltestelle in der Nähe kennen.

Wenn Sie die „ÖV Plus-App“ (Bernmobil) oder die „SBB Mobile-App“ (SBB) auf Ihrem Smartphone oder Tablet installiert haben, können Sie die Fahrplanabfrage auch unterwegs tätigen. Dabei können Sie auch das ÖV-Ticket kaufen, falls Sie kein ÖV-Abo besitzen. Für diese Funktion müssen Sie sich allerdings zuerst auf der App registrieren.

... in Fahrgemeinschaften anstatt alleine im Auto

- Eltern, die ihre Kinder zum Training fahren, können sich untereinander absprechen und die Kinder gemeinsam fahren. Damit können Sie den Kindern eine Freude machen, weil sie schon auf dem Weg mit ihren „Gspändli“ plaudern können.
- Auch unter Erwachsenen ist die Bildung von Fahrgemeinschaften eine sinnvolle Alternative im Vergleich zur alleinigen Autonutzung. Organisieren Sie Sammelfahrten und wechseln Sie sich mit den Fahrdiensten ab. Sie sparen Zeit und Geld und leisten damit erst noch einen Beitrag zu einer umweltfreundlichen Mobilität.

B) Zum Wettkampf ausserhalb der Stadt Bern...

Die Mobilitätstipps fürs Training gelten natürlich auch für Wettkämpfe auf Sportanlagen in der Stadt Bern. Auch für Wettkämpfe ausserhalb der Stadt können Sie als Team anreisen:

... gemeinsam mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Die gemeinsame Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist eine gute Alternative, falls die Wettkampfanlage gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist.

- Die Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr ist sicher und ökologisch.
- Die Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kann zum Abschalten, Entspannen und zur mentalen Vorbereitung auf den Wettkampf genutzt werden.

- Zudem können bei der Anreise Teambesprechungen sowie Gruppen- und Einzelgespräche geführt werden. Auf der Rückreise bleibt genügend Zeit für die Auswertung und Nachbesprechung des Wettkampfs.
- Teams mit mindestens zehn Personen können mit einem gemeinsamen Gruppenticket reisen. Die Besorgung von einzelnen Tickets entfällt und Sie können Geld sparen: Die Preise pro Person sind bei den Gruppentickets rund 20% günstiger als bei den Einzeltickets. Teammitglieder, die ein GA besitzen, reisen weiterhin gratis, ebenso wie jede zehnte Person in der Gruppe.

Gruppentickets gibt es sowohl beim Libero-Tarifverbund als auch bei den SBB. Die entsprechenden Angebote finden Sie auf dem Internet:

für Libero: www.mylibero.ch/de/billette/gruppenbillette/
für die SBB: www.sbb.ch/abos-billette/billette-schweiz/gruppenbillette.html

Bei den SBB gibt es im Internet auch ein Gruppentool, um den Preis einer Reise für Ihr Team zu berechnen und das Gruppenticket direkt zu bestellen:

SBB-Gruppentool: <http://sbb-gruppentool.mxm.ch/gruppentool/default.aspx>

... gemeinsam in Fahrgemeinschaften

Es gibt Sportanlagen ausserhalb der Stadt Bern, die nicht gut an das öffentliche Verkehrsnetz angeschlossen sind. Manche Sportarten erfordern so viel Ausrüstung, dass der Transport mit dem öffentlichen Verkehr unpraktisch ist. In solchen Fällen macht es durchaus Sinn, mit dem Auto anzureisen.

- Wenn ein Auto gut ausgelastet ist, d.h. wenn vier Personen statt einer in einem Auto sitzen, so bedeutet dies: Etwa viermal weniger Energieverbrauch, viermal weniger Luftschadstoffe und viermal geringere Kosten pro Person!

Bestimmen Sie im Vorfeld des Wettkampfs im Team untereinander, wer sich als Lenkerin bzw. als Lenker zur Verfügung stellt. Treffen Sie sich gemeinsam bei Ihrer Heimsportanlage in der Stadt oder an einem anderen gut erreichbaren Ort in der Stadt und füllen Sie dort die Autos auf.

Bei allen Fahrgemeinschaften gilt: Die Lenkerinnen und Lenker tragen eine besondere Verantwortung. Nur verantwortungsbewusste und routinierte Fahrerinnen und Fahrer sollen sich zur Verfügung stellen.

... gemeinsam in Kleinbussen

- Je weniger Fahrzeuge Sie als Team mitnehmen, desto besser. Am besten ist es, wenn die ganze Mannschaft in einem Fahrzeug anreist. Mit Kleinbussen für 15 Personen ist das möglich.
- Wenn Sie mit einem modernen Kleinbus anreisen, so brauchen Sie nur etwa halb so viel Benzin wie bei der Anreise mit vier PWs. Wenn man den Energieverbrauch betrachtet, schneidet ein solcher Kleinbus nicht schlechter ab als der öffentliche Verkehr.

In der Stadt Bern können Sie Kleinbusse für bis zu 15 Personen z.B. bei www.busmiete.ch mieten. Der Standort befindet sich an der Wankdorffeldstrasse 88 in Bern. Sie können sich aber auch bei den üblichen Autovermietungsfirmen informieren.

C) Was können Sie als Verein tun?

- Informieren Sie Trainerinnen und Trainer sowie Spielerinnen und Spieler über die positiven Auswirkungen der sportlichen An- und Rückreise zu Training und Wettkampf. Sie können sich dazu auf die Tipps unter Punkt A) und B) beziehen.
- Nehmen Sie auch die Eltern in die Verantwortung, die ihre Kinder ins Training oder an den Wettkampf allein mit dem Auto fahren. Informieren Sie diese an Elternabenden der Mannschaften, z.B. via die Trainingsleitenden.
- Setzen Sie prominent auf Ihrer Vereinswebsite folgende Links:
Ihre spezifische Trainings- und Wettkampf-Anlage: www.sportamt-bern.ch/sportanlagen/
Fahrplan Bernmobil: www.bernmobil.ch Fahrplan SBB: www.sbb.ch
Veloroutenplaner der Stadt und Region Bern: www.veloroutenplaner.ch
- Setzen Sie sich dafür ein, dass in Ihrem Vereinsleitbild die umweltfreundliche An- und Abreise zu Training und Wettkampf integriert wird.
- Bestimmen Sie in Ihrem Verein einen Mobilitätsverantwortlichen bzw. eine Mobilitätsverantwortliche. Diese treibt die Umsetzung von umwelteffizienten Massnahmen voran und berät die einzelnen Teams, motiviert die Vereinsmitglieder und be-treibt Öffentlichkeitsarbeit.
- Laden Sie externe Fachspezialisten zu Vorträgen an Vereinsabende ein. Diese referieren über die Vorteile der umwelteffizienten An- und Abreise zu Trainings und Wettkämpfen.

Stand: Version 1.0; 19. Juli 2016

Die Ausführungen in diesem Dokument basieren teilweise auf Vorlagen des Sportamtes der Stadt Zürich und der Gemeinde Arlesheim.