



# KURZE STRECKEN MIT DEM RAD GUT FÜR MICH UND BORCHEN

## MACHT FIT, SCHLANK UND GUTE LAUNE

80 % unserer Alltagswege sind kürzer als fünf Kilometer. Einfach mit dem Rad zum Bäcker, zur Arbeit oder zum Sport und so die CO<sub>2</sub>-Emissionen auf Null reduzieren.

**Klimakampagne OstWestfalenLippe**  
**Borchen ist dabei. #KlimaOWL**



## WUNDERSPORT RADFAHREN

**... macht glücklich und munter:** Bereits nach 30 Minuten produzieren Radfahrer vermehrt Glückshormone, die Stimmung hellt sich auf. Wer mit dem Rad zur Arbeit oder zur Schule fährt, kommt dort wacher an und ist den ganzen Tag leistungsfähiger.

**... spart Zeit:** Auf vielen Wegen ist man mit dem

Fahrrad schneller als mit dem Auto. Nie steht man im Stau, und die Parkplatzsuche entfällt. Mit einem Elektro-Bike sind sogar Steigungen und größere Entfernungen kein Problem.

**... hält fit:** Radfahren kurbelt unseren Fettstoffwechsel an und verbrennt pro Stunde rund 400



# WIR SIND ALLE WICHTIG!

Wir entscheiden doch, wie wir unterwegs sind, welches Vorbild wir unseren Kindern sind, welches Auto wir kaufen und wie wir Urlaub machen.

Gerade der Verkehrsbereich heizt dem Klima mächtig ein. Während die CO<sub>2</sub>-Werte in anderen Sektoren sinken, steigen die Emissionen im Auto- und Flugverkehr sogar noch.

Vier von fünf Menschen wünschen sich weniger Autos – das zeigte die „Studie Umweltbewusstsein“ des Umweltbundesamtes schon 2016. Die Ergebnisse der Folgestudie 2022 zeigen: die große Mehrheit der Menschen spürt die Folgen des Klimawandels und möchte ambitionierteren Klimaschutz.



Kilokalorien. Regelmäßiges Radeln senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Neben Schwimmen ist Radeln die wohl schonendste Sportart für den Bewegungsapparat.

**... sorgt für besseren Schlaf:** Radfahren hilft, das Stresshormon Cortisol abzubauen. Radfahrer schlafen besser.

**... spart Geld:** Das Fahrrad ermöglicht allen Menschen eine kostengünstige Mobilität. Ein Rad vom Händler gibt es schon für 500 Euro. In fünf Jahren macht das 100 Euro jährlich oder 9 Euro monatlich. Ein günstiges Auto kostet etwa 300 Euro pro Monat.

**... ist klimafreundlich:** Kein CO<sub>2</sub>-Ausstoß, kein Lärm und keine Schadstoffe - mit einem Rad ist man ein echter Umweltengel. Punkt.

**... ist gesellig.** Der Beitritt zu einer Fahrradgruppe ist eine tolle Möglichkeit, um den Freundeskreis zu erweitern und am Wochenende Cafés am Wegesrand unsicher zu machen.

**... steigert die Gehirnleistung:** Radfahren verbessert die Durchblutung bis zu 70 Prozent und hilft, neue Gehirnzellen im Hippocampus zu bilden – dem Tor zur Erinnerung.



## GENUSS & GEWINN

Radfahren kann man in jedem Alter anfangen.

Felder, Wiesen und Wälder warten nur darauf, mit dem Fahrrad erkundet zu werden! Auch in den bekanntesten Ecken der Stadt entdeckt man per Fahrrad auf einmal Neues.

Mit der neuen Pendlerpauschale ab 2020 kann man mit einem E-Bike das Maximum an Vorteilen für sich rausholen.

[www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)



**Pendeln mit dem Pedelec:** Ohne Schwitzen zur Arbeit inklusive gratis Fitnessprogramm an der frischen Luft. Dank Pedelec sind 20 bis 30 km Arbeitsweg und selbst Steigungen kein Problem. Einfach den Stau Stau sein lassen.

[www.elektromobilitaet.nrw/privatpersonen/alternativen-zum-auto/](http://www.elektromobilitaet.nrw/privatpersonen/alternativen-zum-auto/)



**Lastenräder:** In den Niederlanden sind sie überall gang und gäbe. Und so langsam erobern sie auch unsere Herzen. Ob als Kindertaxi oder Transporter: Alle Modelle sind mit verschiedenen Aufbauarten erhältlich. Mehr als die Hälfte unserer Transporte können mit einem Lastenrad erledigt werden. Schnell, beweglich, umweltfreundlich. An vielen Orten in OWL kann man Lastenräder ausleihen.

[www.elektromobilitaet.nrw](http://www.elektromobilitaet.nrw)



**JobRad als Gehaltsextra:** Ihr Arbeitgeber leaset das Rad und Sie fahren es, wann immer Sie wollen. Der Gesetzgeber fördert Diensträder steuerlich, um den Verkehr zu entlasten und die Umwelt zu schützen. Als Arbeitgeber sind Sie im Wettbewerb um Fachkräfte die entscheidende Radlänge voraus.

[www.jobrad.org](http://www.jobrad.org)



**Carsharing plus Radfahren:** Mit dieser Kombi kann mindestens der Zweitwagen überflüssig werden. Schließlich stehen Autos hierzulande 23 von 24 Stunden ungenutzt herum. Ein teurer Spaß. Kleines Rechenexempel von Stiftung Warentest: Bei weniger als 10.000 Jahreskilometern ist Carsharing billiger als ein eigener PKW. Man spart TÜV, Versicherung, Steuern, Wartung und Reparaturen. [www.carsharing.de](http://www.carsharing.de)

Ettelner Bürgerinnen und Bürger können das ettCAR kostenlos mieten! [www.etteln-aktiv.de/aktuelle-themen](http://www.etteln-aktiv.de/aktuelle-themen)



## AN FRISCHER LUFT ZUR SCHULE

Kinder, die sich bewegen, sind ausgeglichener und konzentrierter. Bewegung ist super für die Körperkoordination und stärkt das Selbstbewusstsein.



### **Pause für Elterntaxis**

Lange Autoschlangen vor Kindergärten und Schulen – gestresste Eltern und quengelnde Kids. Das muss nicht sein. Gemeinsam laufen oder Radfahren ist ein wichtiger Schritt in die Selbstständigkeit ihrer Kinder. Auch Schulbusse bringen die Kinder sicher zur Schule. Und wenn sich das Elterntaxi gar nicht vermeiden lässt: einfach Fahrgemeinschaften gründen!

### **Zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule**

Fast immer gibt es Möglichkeiten, den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad zu organisieren. Für Fahrten über 3 km gibt es überall in OWL freie Schulbustickets.

Und alles kann man üben: mit Mama und Papa gemeinsam den sichersten Schulweg erkunden macht stolz. Laufbusse und Fahrradbegleitung werden oft von der Schule angeboten und fördern die Zugehörigkeit.

Pfiffige Eltern organisieren miteinander Radfahr-Gemeinschaften.

Alle Schülerinnen und Schüler sind auf den Wegen von und zur Schule über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert.

### **Mitmachaktionen**

Es gibt viele tolle Kampagnen in Borcheln, an denen Sie sich beteiligen können. Fragen Sie gern nach.

[www.zu-fuss-zur-schule.de](http://www.zu-fuss-zur-schule.de)  
[www.kindermeilen.de](http://www.kindermeilen.de)  
[www.stadtradeln.de/borcheln](http://www.stadtradeln.de/borcheln)  
[www.rad-treff-borcheln.de](http://www.rad-treff-borcheln.de)

# KLIMAKAMPAGNE OSTWESTFALENLIPPE

## Impressum:

NRW Energy4Climate GmbH  
www.energy4climate.nrw  
© NRW.Energy4Climate

## Ansprechpartnerin:

Petra Schepsmeier  
Tel.: 0152 5157 8711  
Mail: [petra.schepsmeier@energy4climate.nrw](mailto:petra.schepsmeier@energy4climate.nrw)

## In Zusammenarbeit mit den Kreisen und Kommunen der Region Ostwestfalen-Lippe

## Bildnachweis

Titel, Seite 2 und 5 (links): MWIKE/Foto: André Loessel, Seite 2 und 5 (rechts): Gemeinde Borchen

## WIR SIND FÜR SIE DA!



Gemeinde Borchen  
Der Bürgermeister

Klimaschutzmanagerin  
Britta Spiegel  
Unter der Burg 1  
33178 Borchen  
Tel. 05251 3888 322/ [britta.spiegel@borchen.de](mailto:britta.spiegel@borchen.de)

