



Stadt Bern

Direktion für Sicherheit
Umwelt und Energie

Amt für Umweltschutz

Mittwoch, 22. September 2010
11.30 bis 18.30 Uhr, Waisenhausplatz

intelligent mobil

zu Fuss und mit dem Velo

www.bern.ch/intelligentmobil



intelligent mobil zu Fuss und mit dem Velo

Liebe Bernerinnen und Berner

*«intelligent mobil – zu Fuss und mit dem Velo»:
So lautet das Motto des diesjährigen Aktionstags
zur Förderung nachhaltiger Mobilität. Am Mittwoch,
22. September 2010, dreht sich auf dem Waisen-
hausplatz alles um den Fuss- und Veloverkehr
(Langsamverkehr). Kommen Sie vorbei und
entdecken Sie neue Seiten dieser bewährten
und zeitgemässen Fortbewegung!*

*Wer zu Fuss und mit dem Velo unterwegs ist,
leistet einen wichtigen Beitrag zu einer nachhal-
tigen Mobilität. Die eigenen Füsse und das Velo
sind die umweltfreundlichsten Verkehrsmittel und
beanspruchen am wenigsten Platz. Bern ist eine
Stadt der kurzen Distanzen: Viele Wege lassen
sich innerhalb von 10 bis 15 Minuten zu Fuss
oder mit dem Velo zurücklegen. Oft ist man so
schneller am Ziel als mit dem Auto.*



Wer sich mit eigener Kraft bewegt, tut Gutes für seine Gesundheit. Die Empfehlung ist einfach: Jede und jeder sollte sich pro Tag mindestens 30 Minuten bewegen. Wer Alltagswege zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegt, kann diese Empfehlung mühelos umsetzen.

Um das Gehen im Alltag zu fördern, lancieren wir am 22. September die Aktion «10'000 Schritte» – auch das eine Zielgrösse, die Sie im Rahmen Ihrer alltäglichen Wege einfach erreichen können. Mehr über die Aktion und was Sie am 22. September auf dem Waisenhausplatz erwartet, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

A handwritten signature in white ink on a blue background. The signature is stylized and cursive, appearing to read 'R. Nause'.

Reto Nause

Direktor für Sicherheit, Umwelt und Energie

Oberer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

spielen und geniessen

Hier kommen Kinder in Fahrt und Erwachsene zur Ruhe – Spiel und Spass für Gross und Klein. Und es gibt viele Tipps und Anregungen für das Leben auf zwei Füssen und/oder zwei Rädern.

Die Attraktionen

- Kinderparadies – little tom's «Laufrädli»-Parcours und Spielmobil
- Schulweg – zu Fuss oder mit dem Pedibus unterwegs
- Autofreiheit – Tipps für ein Leben ohne Auto
- Büchsenwerfen – Kinder spielen «Auto versenken»
- Gedächtnistraining – Memory mit Fussgänger- und Velo-Sujets



Mittlerer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

bewegen und entdecken

Bern bewegt, zu Fuss und mit dem Velo. Das macht Spass, ist gesund und umweltfreundlich. Hier gibt's die besten Ideen für mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit.

Die Attraktionen

- Wandern – attraktive Tipps zum «Jahr des Wanderns»
- Ausfliegen – die schönsten Ausflüge, Spazier- und Rundgänge in und um Bern
- Vorbeugen – gesunde Ernährung und regelmässige Bewegung beugen Diabetes vor
- Durchatmen – im Luftibus gratis die Lungenfunktion testen
- Trainieren – effektives Rumpf- und Oberkörpertraining beim Walken (professionelle Anleitung)
- Fortschreiten – Aktion «10'000 Schritte» (siehe Rückseite)



Mittlerer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

Aktion «10'000 Schritte»

Gehen ist die ursprünglichste und umweltfreundlichste Form der Fortbewegung. Wer täglich 10'000 Schritte zurücklegt, hält sich fit und gesund. Viele Erwachsene erreichen aber nur 5000 Schritte pro Tag.

Setzen Sie sich in Bewegung und machen Sie mit bei der Aktion «10'000 Schritte», die das Amt für Umweltschutz am 22. September lanciert. Holen Sie sich auf dem Waisenhausplatz gratis Ihren persönlichen Schrittzähler (solange Vorrat). Er begleitet Sie auf Schritt und Tritt und misst Ihre täglichen (Fort-)Schritte.

Details: www.bern.ch/10000schritte

Übrigens: Wer viel zu Fuss geht, schont die Umwelt und das Portemonnaie. Intelligente Mobilität hat viele Vorteile!



Mittlerer Waisenhausplatz
Führungen

gehen und sehen

«Bern verkehrt» (mit Schauspiel)

Wie kam der «Fährmann» unter die Räder? Wann ging das Zebra auf die Strasse? Warum schlafen Papiertiger besser in der Schublade? Der Stadt-Land-Rundgang zur Berner Verkehrsgeschichte und Mobilität im Stadtalltag liefert Antworten. Promenieren Sie über Pflastersteine zu verkehrten Tatsachen, Visionen und Ansichten.

Details: www.bern.ch/intelligentmobil

«Berns Bären»

Der Bär ist los – nicht nur im Bärenpark. Berns Wappentier streift durch die ganze Stadt: als Brunnenfigur, Uhrspiel, Fassadenschmuck oder Lebkuchen. Bern Tourismus macht sich zu Fuss auf die Spur des Mutzen.

Details: www.bern.ch/intelligentmobil

Unterer Waisenhausplatz

11.30–18.30 Uhr

informieren und probieren

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Dagegen hilft nur eines: informieren und (aus-)probieren. Gängige und mehrgängige, gefällige und augenfällige Zwei- (und Drei-)Räder stehen zur Probefahrt bereit. Daneben werden verschiedene Angebote aus der Velostadt Bern präsentiert.

Die Attraktionen

- Velostadt Bern – Gratis-Veloverleih «Bern rollt», Velostationen, Velostadtplan
- E-Bikes – unterschiedliche Modelle testen, neues Mietangebot «ElectroDrive»
- Spezialfahrräder – für Menschen mit Handicap oder Seniorinnen und Senioren
- Lastenvelos – als Familientaxi und zum Warentransport
- Streetstepper – Velo oder Fitnessgerät? Ausprobieren und herausfinden
- Velo-Parcours – Geschicklichkeit testen

Mit freundlicher Unterstützung


CAPITAL FM
DAS HAUPTSTADTRADIO 97.7


anzeiger
REGION BERN

Ryffel Running[®]


SWICA

Impressum/Kontakt

Amt für Umweltschutz der Stadt Bern
mobil@bern.ch
www.bern.ch/intelligentmobil

Konzept und Gestaltung:
www.kommapr.ch / www.eigenartlayout.ch
Bilder: www.martinbichsel.ch