

# BIERBAUCH?



## #bewegdichgreen



AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI SÜDTIROL  
PROVINȚA AUTONOMĂ DE BULȘAN SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA DI SÜDTIROL  
PROVINȚA AUTONOMĂ DE BULȘAN SÜDTIROL

# PARORES DANFORA

dl assessur por la mobilité Daniel Alfreider,  
vizepresidënt dla Provinzia

Le Südtirol sciöche regiun model por na mobilité zënza emisciuns tles Alpes: i rovun n bel toch plü dlungia a chësc obietif sce i sun bogn da realisé deboriada, vare por vare, proiec importanc. Por ci che reverda la mobilité publica orunse investí te veicui zënza emisciuns - che adora dantadöt na tecnologia a patris y a zeles a combustibl - y tl miú coliamënt poscibl de düc i mesi de trasport publics y ecosostignibli. De chësc vers rapresentëia la mobilité dla roda n toch de puzzle important sce i orun se möie te na manira sana, zënza emisciuns y resté en forma te nosta vita da vigni de.

Mo ci che é le plü important canche ara se trata de mobilité sostignibla é la convinziun, le sostëgn y l'entusiasm de döta la jënt dl Südtirol. Ma sce i sun a öna da dé düc deboriada n contribut sarunse bogn da fá jí adöm nosc bojëgn da se möie y se sposté cun i bojëgns dla natöra y dla contrada. Y spo dailó podunse tó ite cun rajun y convinziun la funziun de regiun model por na mobilité zënza emisciuns.

# VORWORT

Mobilitätslandesrat Daniel Alfreider,  
Landeshauptmann-Stellvertreter

Südtirol als Modellregion für emissionsfreie Mobilität in den Alpen: Wir kommen diesem Ziel ein großes Stück näher, wenn wir gemeinsam, Schritt für Schritt, wichtige Vorhaben in die Tat umsetzen. Was die öffentliche Mobilität betrifft, so setzen wir auf emissionsfreie Fahrzeuge – hauptsächlich mittels Batterie- und Brennstoffzellentechnologie – und auf die bestmögliche Verzahnung aller öffentlichen und sanften Verkehrsmittel. Dabei stellt die Radmobilität ein wichtiges Puzzleteil dar, wenn wir gesund, fit und emissionsfrei im Alltag unterwegs sein wollen.

Was jedoch am wichtigsten ist, wenn es um die nachhaltige Mobilität geht, sind die Überzeugung, die Unterstützung und die Begeisterung der Südtirolerinnen und Südtiroler. Nur wenn wir alle gemeinsam einen Beitrag leisten, gelingt es uns, unser Bedürfnis nach Mobilität und Fortbewegung mit den Bedürfnissen der Natur und Umwelt unter einen Hut zu bekommen. Und dann können wir mit Recht und aus Überzeugung die Rolle als Modellregion für emissionsfreie Mobilität einnehmen.

# WIE VIELE KALORIEN VERBRENNST DU, WENN DU IN BEWEGUNG BIST?



Verbrauchte kcal  
in 15 Minuten



30



55



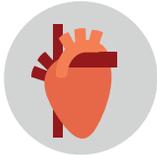
110

Quellen: bmvit, keisan.casio.com

Zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren helfen dabei, in Form zu bleiben! **In die Pedale treten stärkt außerdem die Muskulatur und verbessert die Haltung.**

Im Durchschnitt verbrennt ein Radfahrer (70 - 80 kg) bei einer 15-minütigen Aktivität ca. 110 kcal. Damit **verbrennst** Du auf dem täglichen Weg zur Arbeit und wieder zurück **bis zu 300 kcal**. Das entspricht **einem Teller Nudeln mit Tomatensoße!**

# WIE GESUND IST RADFAHREN?



**+2-5**  
Lebensjahre



**+28 %**  
mehr Blut  
im Gehirn



**Steigerung der  
Lungenkapazität**



**+20 %**  
mehr  
Energie

**Quellen:** [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov), [www.karger.com/PPS](http://www.karger.com/PPS), [physiology.org/doi](https://physiology.org/doi)

Wer mindestens dreimal wöchentlich mit dem Rad fährt, regt laut einer Studie der Universität von Georgia die Produktion von Dopamin an. **Dopamin steigert die Energie (+20 %) und bekämpft die Müdigkeit (-65 %)**. Regelmäßiges Radeln stärkt das Herz und die Lunge, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor bzw. lindert deren Verlauf. Das verlängert **die durchschnittliche Lebenserwartung** von Männern um 4 bis 5 Jahre und jene von Frauen um 2 bis 3 Jahre.

Beim Radfahren wird mehr Blut in gewisse Bereiche des Gehirns transportiert (mind. 28 % und max. 70 %) und damit die Konzentration gesteigert. Radfahren stärkt also Körper und Geist!

# UMWELTVERSCHMUTZUNG: WAS TRÄGST DU DAZU BEI?

- CO<sub>2</sub>-Emissionen pro km
- Lärmbelastung in Dezibel  
(Risikobereich ab 80 dB)

175 g  
90 dB



DIESEL-LKW

170 g  
85 dB



BENZIN-PKW

42 g  
110 dB



MOTORRAD



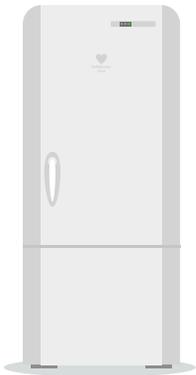
FAHRRAD

Quellen: ISPRA 2017 - New York State, Traffic Noise Fundamentals

Der Verkehr steht an erster Stelle, wenn es um die Verursachung von **Schadstoffemissionen** und die **Lärmbelastigung** geht. Alle Verbrennungsmotoren - vor allem Dieselmotoren - sind laut und stoßen Schadstoffe, Treibhausgase (vor allem CO<sub>2</sub>) und Feinstaub aus. All dies beeinträchtigt die Lebensqualität, die Gesundheit und die Umwelt.

Ein Beispiel: Wenn wir mit einem durchschnittlichen Auto 10.000 km pro Jahr zurücklegen, entstehen **1.700 kg CO<sub>2</sub>**. Ein heimischer, ausgewachsener Baum kann nur zwischen 20 und 50 kg pro Jahr abbauen. Deshalb **bräuchte es mindestens 50 Bäume, um die Emissionen zu kompensieren.**

# MIT DEM ENERGIEBEDARF EINES KÜHLSCHRANKS KANNST DU WELCHE STRECKE ZURÜCKLEGEN?



533 km

AUTOS



1.723 km

E-AUTOS



10.333 km

E-BIKES

Jährlicher Energieverbrauch eines Kühlschranks (313 Kwh), in Kilometern umgerechnet

Quelle: Österreichische Energieagentur

Die Energieproduktion ist mit Kosten und einer Belastung der Umwelt verbunden. Zwar verbrauchen alle Motoren Energie, aber nicht alle sind gleich effizient. Mit der Energiemenge, die ein Kühlschrank während eines Jahres durchschnittlich verbraucht, **könnte ein herkömmliches Auto ca. 500 km zurücklegen**. Ein Elektroauto schafft 1.500 km und **ein E-Bike 10.000 km**. Eine große Ersparnis für den Geldbeutel und für die Umwelt.

# VERSCHWENDEST DU ETWA DEIN GELD?



JÄHRLICHE ERSPARNIS: **5.320 €**

\*KOSTEN BEZIEHEN SICH AUF EINEN 5-JAHRES-ZEITRAUM

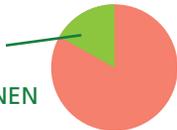
Quelle: Österreichische Energieagentur

Wer sich dafür entscheidet, ein Auto anzukaufen, muss mit Kosten rechnen, die weit über den Kaufpreis hinausgehen: Parkgebühren, teurer Kraftstoff, Versicherung, Straßenzulassung, regelmäßige Wartung und manchmal sogar ein Strafzettel! Außerdem ist der jährliche Wertverlust eines Pkw viel höher, als jener eines Fahrrades. Im Vergleich zu einem Autofahrer spart **ein Radfahrer etwa 5.320 Euro/Jahr** (4.800 Euro, wenn er ein E-Bike kauft, das etwa 700 Euro/Jahr kostet). Nicht schlecht, oder?

# BIST DU EIN GESTRESSTER PENDLER?

15-20 %

DER AUTOFAHRER\*INNEN



44 %

DER RADFAHRER\*INNEN



-1,3 KRANKHEITSTAGE

Quellen: bmvit.gv.at & Oopsmark

**Wer mit dem Rad fährt, baut Stress ab.** So wie bei anderen Sportarten auch wird die Produktion von Endorphinen angeregt, die für die Bekämpfung von Müdigkeit und von Schmerzen zuständig sind und sich positiv auf die Stimmung auswirken. Das gilt natürlich auch für Radler, die zur Schule oder zur Arbeit fahren. Denn 44 % aller Pendler, die mit dem Rad fahren, **kommen weniger gestresst am Arbeitsplatz an.** Dies können nur halb so viele Autofahrer von sich behaupten. Und nicht zuletzt: Radfahren senkt **die durchschnittliche Anzahl von Abwesenheiten durch Krankheit um 1,3 Tage.**

# BIST DU DER HASE ODER DIE SCHILDKRÖTE?



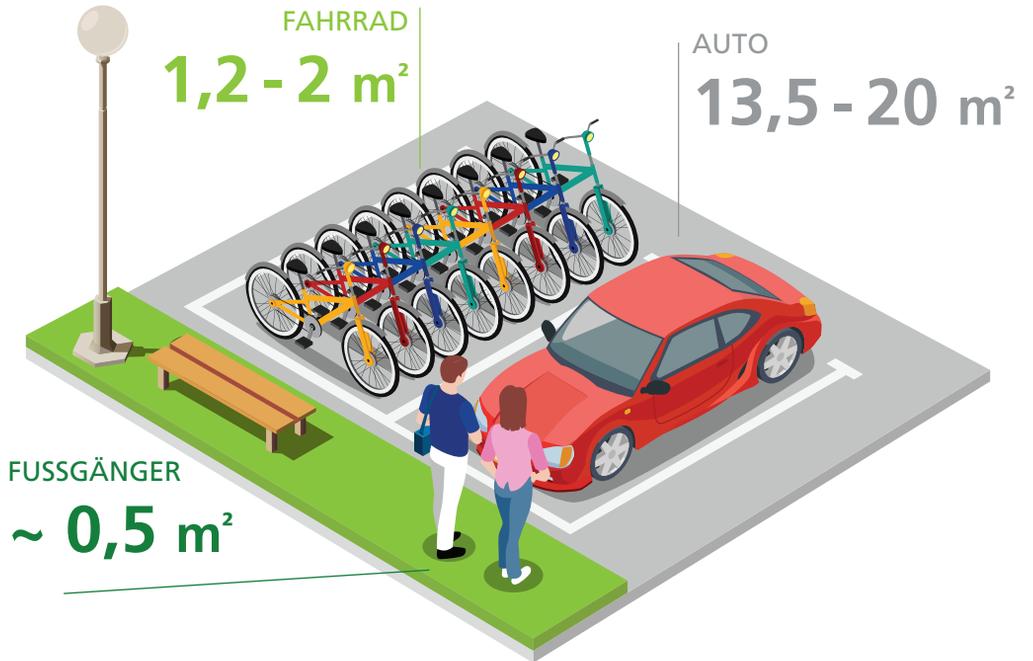
15  
km/h

10  
km/h

**Quellen:** Eurispes-Weißbuch Mobilität, [www.wecity.it](http://www.wecity.it), Isfort, Osservatorio "Audimob" sulla mobilità degli italiani 2018

35 % aller zurückgelegten Wege sind weniger als 2 km lang, 42 % aller Wege zwischen 2 und 10 km. Dreiviertel der Strecken sind damit **kurze Stadtwege**, die mit **einem Fahrrad effizienter und schneller** zurückgelegt werden können, **als mit einem Auto**. Du steckst mit einem Fahrrad - auch während der Stoßzeiten - nicht im Stau. Ein Auto fährt im Stadtverkehr rund 10 km/h schnell. Im Vergleich dazu ist ein Radfahrer mit 15 km/h unterwegs - und spart außerdem Zeit für die Parkplatzsuche. **Der Verkehr kostet uns jährlich viel Zeit!**

# WIE VIEL PLATZ BRAUCHST DU?

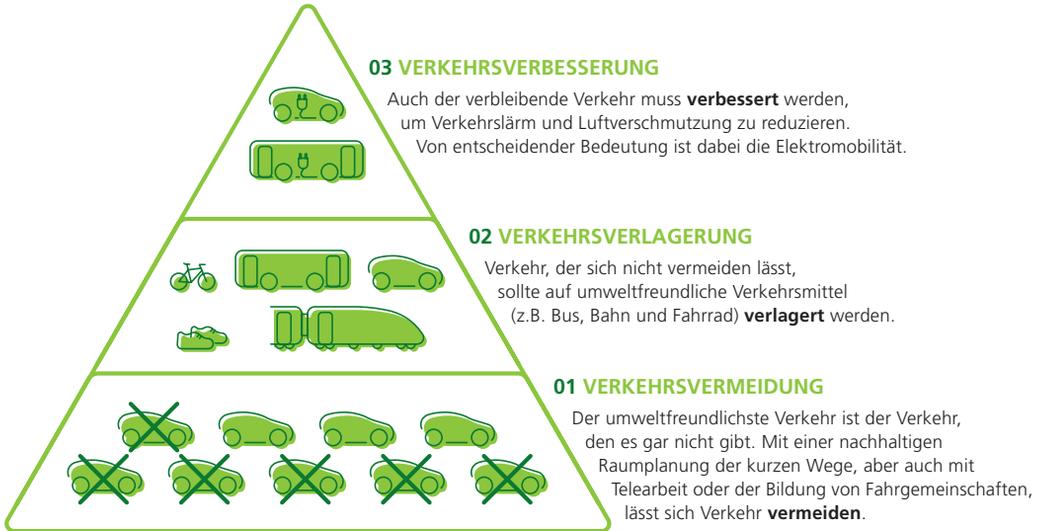


Quellen: KIM - Cycling Facts Netherlands 2018, Österreichische Energieagentur

**Auf jenem Raum, den ein durchschnittliches Auto einnimmt, können bis zu 10 Fahrräder** abgestellt werden. Autos brauchen also mehr Platz: während der Fahrt und wenn sie zum Parken abgestellt werden. Auf einer 8 m breiten, **zweispurigen Straße** können pro Stunde etwa **3.450 Menschen** mit Autos befördert werden. Auf einem 4 m breiten **Radweg** können **hingegen 8.000 Menschen** befördert werden. Doppelt so viele Menschen auf einer halb so großen Fläche!

# GREEN MOBILITY: DAS SIND WIR!

Verkehr vermeiden, verlagern und verbessern. Das sind die Schwerpunkte der „Pyramide der nachhaltigen Mobilität“ und Basis der Green-Mobility-Sensibilisierungsmaßnahmen. Green Mobility ist Teil der STA - Südtiroler Transportstrukturen AG.



# DAS PROJEKT LIFEALPS

2019 haben 9 Südtiroler Partner (SASA, IIT, Brennerautobahn AG, Alperia/Neogy, Stadtwerke Bruneck, Vinschgauer Energie Konsortium, EURAC und die STA - Südtiroler Transportstrukturen AG) das Projekt LIFEalps auf den Weg gebracht. Ihr gemeinsames Ziel ist es, Südtirol zu einer Modellregion für **emissionsfreie Mobilität in den Alpen** aufzubauen. Damit dies gelingen kann, wird einerseits in die Infrastruktur selbst investiert (z.B. Errichtung von **Wasserstofftankstellen** und Ladesäulen in ganz Südtirol), andererseits werden **emissionsfreie Fahrzeuge** angekauft, die zu günstigen Konditionen vermietet werden. Nicht zuletzt werden im Rahmen des LIFEalps-Projektes verschiedene Dienstleistungen erbracht (z.B. **emissionsfreie Shuttle- oder Taxidienste** für Einheimische und Gäste).

LIFEalps wird durch das LIFE-Programm der Europäischen Kommission finanziert und vom Land Südtirol sowie den einzelnen Projektpartnern mitgetragen.

Weitere Informationen: [www.life-alps.eu](http://www.life-alps.eu)



LIFEalps



life.alps

STA - Südtiroler Transportstrukturen AG  
Gerbergasse 60 - 39100 Bozen.

Gedruckt im April 2021

Grafik und Layout: InSide soz. Genossenschaft

Texte: InSide soz. Gen. gemeinsam mit STA

Titelbil: Avpics / Alamy Foto Stock, Shutterstock

[www.greenmobility.bz.it](http://www.greenmobility.bz.it)

 [greenmobilitysuedtirol](https://www.facebook.com/greenmobilitysuedtirol)

 [green.mobility](https://www.instagram.com/green.mobility)

 [südtirolmobilaltoadigemobilita](https://www.youtube.com/suedtirolmobilaltoadigemobilita)