



Alles (start)klar?

Worum geht's?

Sammeln Sie von 21. Juni bis 11. Juli Radkilometer für Ihre Gemeinde! Auch wenn Sie nur gelegentlich radeln, tun Sie Ihrer Gesundheit und der Umwelt damit Gutes.

Wer kann teilnehmen?

Alle, die im Landkreis Starnberg wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder zur Schule gehen. Jeder Kilometer per Fahrrad oder Pedelec zählt, egal ob beruflich oder privat, im Landkreis oder anderswo.

Wie kann ich mitmachen?

Einfach ein eigenes Team bilden oder in einem in Ihrer Gemeinde mitradeln. Dann die Kilometer laufend auf stadtradeln.de, per STADTRADELN-App oder auf diesem Flyer sammeln und innerhalb der Nachtragsfrist bis 18. Juli dem Ansprechpartner in Ihrer Gemeinde (siehe Rückseite) melden.

Und meine Daten?

... werden nur für einige Infos-Mails zum STADTRADELN genutzt. Nur die Anzahl der Team-Kilometer wird veröffentlicht.

Noch Fragen?

Die Ansprechpartner je Gemeinde (siehe Rückseite) helfen Ihnen gerne weiter. Alles zu Anmeldung, Ergebnissen sowie weitere Infos zum STADTRADELN finden Sie auch unter:

stadtradeln-sta.de
[#stadtradelnstarnberg](https://twitter.com/stadtradelnstarnberg)

Ihre Ansprechpartner

andechs@stadtradeln-sta.de • 08152 93 25 21
berg@stadtradeln-sta.de • 08151 773 773
feldafing@stadtradeln-sta.de • 0171 27 55 036
gauting@stadtradeln-sta.de • 089 89 33 71 35
gilching@stadtradeln-sta.de • 08105 38 66 46
herrsching@stadtradeln-sta.de • 08152 374 38
inning@stadtradeln-sta.de • 0175 24 57 214
krailling@stadtradeln-sta.de • 089 85 70 63 01
poecking@stadtradeln-sta.de • 08151 27 47 43
seefeld@stadtradeln-sta.de • 08152 79 14 30
starnberg@stadtradeln-sta.de • 08151 773 773
tutzing@stadtradeln-sta.de • 08158 25 02 42
wessling@stadtradeln-sta.de • 08153 26 72
woerthsee@stadtradeln-sta.de • 08153 98 47 13
landkreis-starnberg@stadtradeln-sta.de • 08151 14 84 42

Meldeplattform RADar!



Mit dem RADar (stadtradeln.de/radar bzw. STADTRADELN-App) oder über die landkreiseigene Meldeplattform (lk-starnberg.de/radverkehr) können Sie die zuständigen Stellen auf störende oder gefährliche Stellen im Radwegeverlauf aufmerksam machen.

Unterstützer im Landkreis Starnberg



Regionale Partner



Bayerisches Staatsministerium für
Wohnen, Bau und Verkehr



AGFK
Arbeitsgemeinschaft
fahrradfreundliche Kommunen
in Bayern e.V.



Klima-Bündnis



Landkreis
Starnberg



STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

Gesund & Fit

vom 21. Juni bis 11. Juli 2020



Bundesweite Koordination: Klima-Bündnis e.V. www.klimabuendnis.org
Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier, mit Bio-Farben und Öko-Strom
Fotos: Stefan Schubauer - v. Jena, Andrea Schmöbier - v.i.S.d.P.: Gerhard Hippmann, Herbststraße 1, Weßling

STADTRADELN

Gesund & Fit



Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Gemeinde-, Stadt- und Kreisräte,

seit 1. Mai darf ich Sie als neuer Landrat in die Zukunft begleiten. Natürlich hatte ich mir den Start anders vorgestellt - ohne Corona-Krise - die unser Leben ganz schön durcheinander gewirbelt hat. Aber, die aktuelle Lage bietet auch die Gelegenheit, über einiges nachzudenken und kritisch zu hinterfragen, zum Beispiel unsere Mobilität.

Ein „Gewinner“ in diesen ungewöhnlichen Zeiten ist zweifelsohne das Fahrrad. Es drängt sich ja geradezu auf, weil es alles bietet, was man jetzt dringend braucht. Auf dem Rad können wir unsere notwendigen Alltagswege, etwa zur Arbeit oder zum Einkaufen, mit geringem Infektionsrisiko zurücklegen. Quasi nebenbei werden Kreislauf und Immunsystem an der frischen Luft gestärkt. Und für die Psyche gibt es gar nichts Schöneres, als sich den frischen Wind um die Nase wehen zu lassen. Kurzum: Das Rad ist derzeit DAS Verkehrsmittel der Wahl und hilft uns, fit und gesund zu bleiben.

„Gesund & Fit“ - so lautet auch das Motto für das diesjährige STADTRADELN im Landkreis. Es wurde zwar bereits vor Corona ausgewählt, könnte aber wohl kaum besser passen.

Beim STADTRADELN 2019 war Starnberg der beste Landkreis in Bayern, und ich bin zuversichtlich, dass wir 2020 wieder vorne mitmischen. Deshalb freue ich mich darauf, ab 21. Juni mit Ihnen zusammen drei Wochen lang Radkilometer zu sammeln. Ich möchte mit gutem Beispiel vorangehen, und habe mir vorgenommen, so oft es geht, meine Arbeitswege mit dem Rad zu erledigen.

Ich würde sagen: Treten wir kräftig in die Pedale und verleihen wir gemeinsam dem Radverkehr in unserem Landkreis so viel Schwung, dass er die Corona-Zeit abhängt und weit überdauert. Machen Sie mit und radeln Sie sich fit und gesund!

Ihr *Stefan Frey*

Stefan Frey
Landrat

Radeln hält gesund

Dr. Andrea Hütt, Hausärztin und Internistin in Starnberg

„Für mich ist Fahrradfahren eine Win-Win-Situation: Es ist klimaneutral und sehr vorteilhaft für die Gesundheit. So werden zum Beispiel das Immunsystem gestärkt und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes deutlich gesenkt. Das Wichtigste: Die Bewegung draußen macht auch Spaß.
P.S. Bei echten Touren fahre ich übrigens mit Helm.“



Fit am Bike

Max Hauser, Bundesliga-Trainer der WWK-Volleys Herrsching

„Radfahren bringt eine gute Grundlagenausdauer, die für alle Sportarten wichtig ist. Auch die Regenerationsfähigkeit profitiert. Schon eine Stunde Radfahren wöchentlich wirkt positiv auf den Stoffwechsel, und die Fettverbrennung kommt auf Touren. Durch die schöne Landschaft und die gute Luft hat Radeln hier im 5-Seen-Land auch einen positiven mentalen Effekt.“

Ihre Rad-Kilometer

Nur für Teilnehmer/-innen, die nicht den Online-Radlkalender oder die STADTRADELN-App nutzen. Bitte bis 18. Juli melden!

| Datum | Kilometer | Anmerkung |
|-----------|-----------|-----------|
| So, 21.6. | | |
| Mo, 22.6. | | |
| Di, 23.6. | | |
| Mi, 24.6. | | |
| Do, 25.6. | | |
| Fr, 26.6. | | |
| Sa, 27.6. | | |
| So, 28.6. | | |
| Mo, 29.6. | | |
| Di, 30.6. | | |
| Mi, 1.7. | | |
| Do, 2.7. | | |
| Fr, 3.7. | | |
| Sa, 4.7. | | |
| So, 5.7. | | |
| Mo, 6.7. | | |
| Di, 7.7. | | |
| Mi, 8.7. | | |
| Do, 9.7. | | |
| Fr, 10.7. | | |
| Sa, 11.7. | | |

Name, Vorname

Ort

Telefon

Team