

SPORTLICH

ZUM

SPORT

EINE KAMPAGNE DER STADT ZÜRICH

MOBILITÄTSTIPPS FÜR EINZELNE SPORTLER

Sport treiben steht für Fitness, Gesundheit und Spass. Schon der Weg zum Sport kann sportlich sein. In diesem Merkblatt findest du einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten, diesen Weg umweltfreundlich zu gestalten. Alle Hyperlinks in diesem Dokument finden sich auch in der Rubrik «Links» unter www.stadt-zuerich.ch/sportlichzumспорт.

AUS EIGENER KRAFT VORWÄRTS KOMMEN – DIE SPORTLICHE VARIANTE, UM ZUM SPORT ZU GELANGEN

Wenn du dich aus eigener Kraft vorwärts bewegst, so förderst du damit deine Gesundheit, trainierst den Kreislauf, und wärmst dich auf dem Weg zum Sport schon auf. Nach dem Training verkürzt die gute Durchblutung der Muskulatur nachweislich deine Erholungszeit.

Wer sich körperlich aktiv fortbewegt, nimmt geistig Abstand vom Alltagsstress und kann besser abschalten. Das steigert die Konzentrationsfähigkeit beim Sport. Ausserdem kommst du viel günstiger zum Training als mit dem Auto. Du stehst nicht im Stau, und die Parkplatzsuche erübrigt sich.

MATERIALTRANSPORT

Der Transport des Sportmaterials kann eine Hürde sein. Dafür gibt es jedoch hilfreiches Zubehör: Bike-Rucksack, Spanngurten für den Gepäckträger, Velo-Anhänger etc. Dein Trainingsmaterial kannst du in den meisten Fällen auf den Sportanlagen deponieren – wende dich bitte bei Fragen an den Anlagenleiter.

MIT DEM VELO FAHREN: UNSCHLAGBAR SCHNELL

Velo fahren ist bei Distanzen bis zu 3 Kilometern mindestens ebenso schnell wie Auto fahren. In 9 Minuten hat man bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 20 km/h eine Strecke von 3 Kilometern zurückgelegt. In Stosszeiten ist das Velo auch für längere Strecken die schnellste Lösung. Und: Das Velo muss nicht wie das Auto drei Strassen von der Sportanlage entfernt abgestellt werden, weil nur dort ein Parkplatz frei ist. Mit dem Velo fährt man bequem zum Abstellplatz beim Eingang. Bei den Pilotanlagen Utogrund, Hardau und Fronwald stehen in unmittelbarer Hallennähe ausreichend Velostellplätze zur Verfügung.



ZU FUSS GEHEN: CLEVER BEI KURZEN STRECKEN

Bei Distanzen unter einem Kilometer fällt der Zeitverlust beim zu Fuss gehen im Vergleich zum Auto fahren kaum ins Gewicht. Der positive Effekt auf den Körper ist dagegen erheblich!

JOGGEN UND WALKING: WARMLAUFEN UND AUSLAUFEN INKLUSIVE

Mit dieser schnelleren Variante «zu Fuss» lassen sich auch längere Strecken spielend bewältigen. Wer sich nicht in der Sportanlage umziehen muss, kann rascher mit dem Training beginnen. Kommt bei euch das Auslaufen oft zu kurz, so wäre der Heimweg der ideale Ausgleich dafür!

AUF KLEINEN ROLLEN FLITZEN: DIE SCHNELLEN BEGLEITER

Auch mit Skates, Kickboards, und Rollbrettern macht es Spass, ins Training zu flitzen. Sowohl auf kurzen als auch auf längeren Strecken.

ELTERN BEGLEITEN KINDER

Eltern, die ihre Kinder zum Sport fahren, können sich untereinander absprechen und die Kinder gemeinsam fahren. So gewinnen sie Zeit, sparen Treibstoff und machen den Kindern eine Freude, weil sie schon auf dem Weg mit ihren «Gspänli» plaudern können.

TRAM, BUS UND BAHN: EINE GUTE WAHL FÜR LÄNGERE DISTANZEN

Auch in Zürich gibt es Strecken, die nicht zum Velofahren einladen – sei es wegen des vielen Verkehrs oder wegen der langen Distanz. Mit Bus, Bahn und Tram kommst du entspannt ans Ziel: Du kannst eine Zeitung oder ein Buch lesen, aus dem Fenster schauen, oder mit Bekannten plaudern. So kommst du entspannt an und kannst dich besser auf den Sport konzentrieren. Das Haltestellen-Netz ist in Zürich so dicht, dass der öffentliche Verkehr fast immer eine gute Wahl ist. Und die Strecke von der Haltestelle zur Sportanlage legst du im Nu zurück, wenn du joggst oder ein zusammenklappbares Zweirad oder ein Skateboard mitnimmst.

Im Internet findest du auf einen Klick die Fahrpläne:

ZVV-Fahrplan: www.zvv.ch

SBB-Fahrplan: www.sbb.ch

Du musst nur wissen, an welcher Haltestelle du einsteigen willst und welche Haltestelle am nächsten bei deiner Sportanlage liegt (siehe «Den besten Weg zur Sportanlage finden»). Der Fahrplan-Computer findet dann für dich automatisch die besten Verbindungen. Er gibt dir auch an, wie lange du unterwegs sein wirst. Mit dem Tür-zu-Tür-Fahrplan kannst du dir sogar den Weg von Haustür zu Haustür anzeigen lassen!

Wenn du einmal von einem ungewohnten Ort ins Training fahren willst, ist auch der Stadtplan von map.search.ch praktisch. Du kannst dort einfach deinen Standort eingeben (z.B. «Zürich Central»). Dann erscheint ein Luftbild, auf dem dein Standort mit einem roten Kreis gekennzeichnet ist. Blaue Punkte zeigen dir, wo sich Haltestellen befinden. Wenn du mit der Maus über einen dieser blauen Punkte fährst, öffnet sich ein Fenster. Dort siehst du die nächsten Verbindungen. Unten in diesem Fenster kannst du direkt eine Suchanfrage für den SBB-Fahrplan eingeben.

DEN BESTEN WEG ZUR SPORTANLAGE FINDEN

Für die Sportanlagen Fronwald, Utogrund und Hardau haben wir dir die Arbeit bereits erleichtert: Auf unseren Umgebungsplänen findest du Velorouten und Fusswege, die wir empfehlen. Dort ist auch eingetragen, wie viel Zeit du für den Weg einplanen solltest. Auch die Haltestellen des öffentlichen Verkehrs findest du dort.

Für alle anderen Sportanlagen in der Stadt Zürich empfehlen wir dir den elektronischen Stadtplan unter www.stadt-zuerich.ch/stadtplan. Am rechten Rand findet sich ein Fenster «Themen». Dort kannst du bei «Veloverkehr» ein Häkchen machen. Sobald du auf «Karte aktualisieren» klickst, werden in blau die besten Velorouten angezeigt. Wenn du den elektronischen Stadtplan für die Umgebung einer Sportanlage in der Stadt Zürich ansehen willst, gehst du am besten auf www.sportstaetten.ch. Nachdem du dort die gesuchte Sportanlage gefunden hast, kannst du auf «Umgebungsplan» klicken.