

SPORTLICH

ZUM

SPORT

EINE KAMPAGNE DER STADT ZÜRICH

«Mit der S-Bahn bin ich
schneller im Training als
mit meinem Auto – und
erst noch ohne Stress.»

Hannu Tihinen, Captain FC Zürich



Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/sportlichzumSport

DARUM GEHT'S

15 Milliarden Kilometer legen Sportlerinnen und Sportler in der Schweiz jährlich auf dem Weg ins Training oder zum Wettkampf zurück. «Sportlich zum Sport» lädt Sie ein, diese Wege auf gesunde und umweltbewusste Art zurückzulegen: zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem öffentlichen Verkehr. Das reduziert schädliche Abgase und verbessert Ihre Fitness und Gesundheit.

«Sportlich zum Sport» ist eine Kampagne der Stadt Zürich. Sie ist Teil des Legislatorschwerpunktes «Nachhaltige Stadt Zürich – auf dem Weg zur 2000-Watt-Gesellschaft» des Stadtrates von Zürich.



DAS SPRICHT DAFÜR

Lassen Sie das Auto zu Hause stehen und nehmen Sie den Weg ins Training sportlich unter die Füsse oder die Räder!

Sieben gute Gründe, um «Sportlich zum Sport» unterwegs zu sein:

- aufwärmen schon vor dem Training
- auslaufen nach dem Training
- mehr Bewegung und bessere Fitness
- weniger Lärm
- weniger CO₂ und Luftverschmutzung
- keine mühsame Parkplatzsuche
- keine Benzin- und Parkplatzkosten

«An die Wettkämpfe fahre ich mit Erdgas, ins Training mit Muskelkraft – das tut mir und der Umwelt gut.»

Nicola Spirig, Triathletin

TIPP

Unter www.stadt-zuerich.ch/stadtplan sind die empfohlenen Velostrecken in blauer Farbe eingezeichnet. Klicken Sie unter «Themen» auf «Veloverkehr» und schon sehen Sie die besten Routen zu Ihrer Sportanlage.

MIT MUSKELKRAFT ZUM SPORT

Wer sich mit eigener Muskelkraft ins Training bewegt, tut etwas für seine Fitness und entlastet die Umwelt. Am schnellsten geht es meist mit dem Velo. Und nach dem Training verkürzt die gute Durchblutung der Muskulatur nachweislich Ihre Erholungszeit.

Das spricht für die Muskelkraft:

- Das Velo ist bis 3 km Distanz das schnellste Verkehrsmittel in der Stadt.
- Velofahren, Inline-Skaten, Skateboarden und Kickboard-Fahren machen einfach Spass.
- Das Velo kann direkt auf der Sportanlage abgestellt werden.

MIT DEM ÖV ZUM SPORT

Alle Sportanlagen in der Stadt Zürich sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Bus, Tram und S-Bahn sind die idealen Verkehrsmittel für Ziele in der Stadt und Region. So kommen Sie sicher ins Training.

Das spricht für den ÖV:

- Lassen Sie sich fahren und entspannen Sie.
- Ohne Stress zum Sport.
- Fahrpläne gibt's im Internet auf einen Klick:
www.zvv.ch
www.sbb.ch

TIPP

Für Auswärtsspiele profitiert Ihr ganzes Team von Gruppentickets – erhältlich beim ZVV und der SBB.

Die Links zu den Angeboten von Tram, Bus und Bahn für Einzelne und Gruppen finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/sportlichzumSport

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Sie erreichen uns per E-Mail an

sportlich@zuerich.ch oder unter der

Nummer 044 206 93 93.

GEMEINSAM ZUM SPORT

Manche Strecken lassen sich am besten mit dem Auto zurücklegen. Das muss jedoch nicht zu Lasten der Umwelt gehen: Ein gut gefüllter Kleinbus braucht pro Person nicht mehr Energie als der öffentliche Verkehr. Reisen Sie gemeinsam mit einem Mannschaftsbus an. Oder sorgen Sie dafür, dass jeder Personenwagen voll besetzt ist.

Das spricht für gemeinsames Anreisen:

- Füllen Sie alle Plätze im Auto und teilen Sie die Kosten. So fahren Sie günstig.
- Im Mannschaftsbus entsteht Stimmung und Teamgeist.

TIPP

Vermietung von Kleinbussen:

www.busmiete.ch

www.dreieck-transfer.ch

www.unirent.ch

Impressum

Stadt Zürich
Gesundheits- und Umweltdepartement
Departementssekretariat
Walchestrasse 31
Postfach 3251, 8021 Zürich
www.stadt-zuerich.ch/sportlichzumспорт
sportlich@zuerich.ch

«Sportlich zum Sport» ist ein Projekt im Rahmen des Legislaturschwerpunkts «Nachhaltige Stadt Zürich – auf dem Weg zur 2000-Watt-Gesellschaft».

Konzept: Büro für Mobilität / Strupler Sport Consulting, Bern
Beratung, Redaktion: open up, Zürich
Gestaltung: büroblau, Zürich
Fotografie: Marion Nitsch

1. Auflage März 2009

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier «Cyclus»



**SPORTLICH
ZUM
SPORT**

EINE KAMPAGNE DER STADT ZÜRICH



«Als Orientierungsläuferin bin ich gerne in der Natur und geniesse es, mit dem **Velo ins Training** zu fahren.» Simone Niggli-Luder



Stadt Zürich

www.stadt-zuerich.ch/sportlichzumspor