- **ist gut für die Work-Life-Balance**
  Durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone angehäuft.
- **unterstützt die Fitness**
  Je nach Intensität verbraucht man beim Radfahren 400 bis 800 kcal pro Stunde. Wer beispielsweise täglich 45 Minuten Fahrrad fährt, verbraucht dabei wöchentlich zwischen 2000 und 4000 Kalorien – die entspricht vier bis acht Tafeln Schokolade.
- **verbessert die Leistungsfähigkeit**
  Radfahren ist Gehirntraining auf zwei Rädern. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert wird.
- **spart Geld**
  Die Nutzungskosten eines Fahrrads liegen im Durchschnitt bei 10 Cent pro Kilometer. Bei einem Mittelklassewagen liegen diese bei 30 bis 60 Cent, bei einem Oberklassewagen bei rund einem Euro.

STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

WST RHEINFELDEN
Wirtschaftsförderung und Standortentwicklung
Rheinfelden (Baden) GmbH

Kontakt
Ann-Sophie Krickl
Leitung Tourismus und Naherholung
WST Rheinfelden (Baden) GmbH
Karl-Fürstenberg-Straße 17
79618 Rheinfelden (Baden)
Tel. +49 (0)7623 966 87 13
a.krickl@wst-rheinfelden.de

Klima-Bündnis

Gesamtkoordination
Klima-Bündnis e.V.
Galvanistraße 28
D-60486 Frankfurt am Main
www.klimabuendnis.org

Regionale Partner

RadKULTUR Baden-Württemberg 2018 JAHRE

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR VERKEHR

www.stadtradeln.de

Umweltfreundlich gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Umweltengel. | Foto Titel: Adobe.Stock.com_connel_design, Foto Innen- und Rückseite Martin Schulte-Kellinghaus

WST RHEINFELDEN
Wirtschaftsförderung und Standortentwicklung
Rheinfelden (Baden) GmbH

Rheinfelden
Baden

STADTRADELN
Radeln für ein gutes Klima

„Rheinfelden radelt“

07. bis 27. August 2021

8 gute Gründe, um auf´s Rad umzusteigen

Radfahren …

- **leistet einen aktiven Umwelt-Beitrag**
  Radfahren setzt keine Emissionen frei, man benötigt nur Muskelkraft. Im Vergleich: Ein Liter Benzin setzt 2,37 Gramm klimaschädliches CO_2 frei, ein Liter Diesel sogar 2,65 Gramm.
- **reduziert Lärm**
  Radfahren ist fast dreimal geräuschärmer als ein fahrendes Auto.
- **spart auf kurze Strecken Zeit**
  Kein Stau, keine Parkplatzsuche, kein Warten auf den Bus – einfach auf das Fahrrad steigen und los geht es. Gerade auf kurzen Strecken im Alltag ist das Fahrrad dem Auto deutlich überlegen.
- **stärkt ihr Herz**
  Allein 30 Minuten Bewegung täglich reichen aus, um das Risiko für einen Herzinfarkt um 50 Prozent zu senken.

Fotos: ©Adobe Stock_, Sparusnikov, halfpoint, Hortigüela,, connel_design, Martin Schulte-Kellingshaus© Stadt Rheinfelden (Baden)

Worum geht's?

Treten Sie 21 Tage für mehr Radförderung, Klimaschutz und eine lebenswerte Kommunen in die Pedale! Sammeln Sie Kilometer für Ihr Team und Ihre Kommune! Egal ob beruflich oder privat – Hauptsache CO_2-frei unterwegs!

Wie kann ich mitmachen?

Registrieren Sie sich auf **www.stadtradeln.de/rheinfelden-baden** für Ihre Kommune, treten Sie dann einem Team bei oder gründen Sie ihr eigenes. Danach losradeln und die Radkilometer einfach online eintragen oder per **STADTRADELN-App** tracken.

Wer kann teilnehmen?

Alle Bürger:innen von Rheinfelden (Baden), Kommunalpolitiker:innen und alle Personen, die in Rheinfelden arbeiten oder einem Verein angehören, sowie die Schüler:innen der Rheinfelder Schulen.

Wann wird geradelt?

An 21 aufeinanderfolgenden Tagen
vom **07. bis 27. August.**

Wo melde ich mich an? Wer liegt vorn?

Alle Infos zur Registrierung und den Ergebnissen und vieles mehr auf unserer Website und Social Media.

Das Tool für einen besseren Radverkehr!

Die Oberfläche eines Radwegs ist aufgebrochen? Die Verkehrsführung unübersichtlich? Zusätzliche Abstellanlagen für Fahrräder werden benötigt? RADar! ermöglicht es Ihnen, schnell und unkompliziert mit Ihrer Kommunalverwaltung in Kontakt zu treten und gemeinsam die Bedingungen für den Radverkehr vor Ort zu verbessern!

Die Meldeplattform RADar! ist ein onlinebasiertes Bürgerbeteiligungs- und Planungsinstrument des Klima-Bündnis. RADar! bietet Kommunalverwaltungen sowie Bürger:innen optimale Möglichkeiten, gemeinsam den Fahrradverkehr in ihrer Kommune zu verbessern. Radelnde machen die Kommunalverwaltungen via Internet oder über die **STADTRADELN-App** auf störende und gefährliche Stellen im Radwegeverlauf aufmerksam.

Und so geht's!

Registrieren Sie sich einmalig für RADar!.
Im **Login-Bereich** können Sie über ein Adressfeld den Ort Ihrer Meldung bestimmen oder einfach einen Pin auf die Straßenkarte setzen. Um Ihrer Kommunalverwaltung bestmögliche Informationen zur Verfügung zu stellen, kann neben dem genauen Meldungsgrund wahlweise ein Foto und Kommentar hinzugefügt werden. Jetzt nur noch auf „Meldung absenden" klicken und wir werden informiert.

Meldungen per Smartphone abgeben

Auch über die kostenfreie **STADTRADELN-App** können Sie mit der integrierten RADar!-Funktion Meldungen abgeben und Ihre Kommune schnell und unkompliziert über Schlaglöcher, riskante Verkehrsführung und weitere Probleme der Radinfrastruktur informieren. Einfach einen Pin inkl. dem Grund der Meldung auf die Straßenkarte setzen, schon wird die Kommune informiert und kann weitere Maßnahmen einleiten.