

Radfahren in Holzkirchen



Foto: © Florian Liebenstein

Pünktlich zum Frühlingsbeginn wird der Runde Tisch Radl- und Fußgängerfreundliches Holzkirchen ab dieser Ausgabe bis einschließlich Oktober monatlich Wissenswertes und Informatives zu unterschiedlichen Themen rund um das Radfahren im Gemeindeblatt veröffentlicht.

So werden wir beispielsweise im Mai einen Tourentipp mit Ausgangspunkt Markt Holzkirchen vorstellen.

Radfahren im Fokus des integrierten Orts- und Mobilitätskonzeptes

Ziel dieser Reihe ist es, auf das Thema »Rad(-fahren)« aufmerksam zu machen und die Bedeutung, die Vorteile und Möglichkeiten im Markt Holzkirchen darzustellen. Insbesondere das integrierte Ortsentwicklungs- und Mobilitätskonzept spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Das integrierte Orts- und Mobilitätsentwicklungskonzept wurde am 31.01.2017 an den Marktgemeinderat überreicht. Das Ergebnis ist ein Handbuch mit Leitzielen für die zukünftige Ausrichtung der Marktgemeinde und der Ortsteile. Hier steht die Verkehrssicherung, angefangen bei den „schwächsten“ Verkehrsteilnehmern wie Fußgängern und Radfahrern, über die Analyse von Anteilen des Quell- und Zielverkehrs, des Durchgangs- und des Binnenverkehrs, des ru-

henden Verkehrs bis hin zur Beurteilung des öffentlichen Nahverkehrs, stets im Fokus.

Radfahren macht Spaß

Wussten Sie, dass Radfahren beim Denken hilft? Jeder kennt das: Beim Laufen oder Radfahren kommt einem eine gute Idee oder plötzlich die Lösung für ein verzwicktes Problem in den Sinn. „In Bewegung ist die Gehirnaktivität viel höher als in Ruhe“, erklärt Sportmediziner Achim Schmidt von der Sporthochschule in Köln dieses Phänomen.

Aber Radfahren aktiviert nicht nur die Gehirnaktivität. Es hilft auch Abstand zu gewinnen. Nach einem Streit, einem langen Arbeitstag oder vielen Stunden auf einer schönen Feier ist es immer wieder eine Wohltat, mit dem Rad nach Hause zu fahren. Ob man beflügelt in die Pedale tritt, sich den Ärger von der Seele fährt oder einfach langsam dahingleitet und die frische Luft genießt, ist gleichgültig – es geht einem gut, wenn man vom Rad steigt.

Eine nette Begleiterscheinung: Man nimmt seine Umgebung besser wahr. Während man in der U-Bahn ohne etwas zu sehen von einem Ende der Stadt zum anderen kutschiert wird, sieht man mit dem Rad jede Veränderung im Ort. Momentan riecht es an allen Ecken nach Frühling. Man spürt den Wind im Gesicht und die Wärme an den Beinen, das steigert das

allgemeine Wohlbefinden. Radfahren ist emotional, Radfahren ist haptisch, Radfahren ist ein Befindlichkeitsmesser – und es macht vor allem Spaß. Und das ist letztlich der einzige Punkt, der Menschen dazu bewegt, das Auto stehen zu lassen und aufs Rad zu steigen. Wer Radfahren hasst, wird nicht damit beginnen, nur um damit die Umwelt zu schonen.

Radfahren ist gesund

Radeln macht nicht nur Spaß, sondern unterstützt zusätzlich auch noch die Gesundheit: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Durchblutung verbessert, Cholesterin wird abgebaut, die Lungenfunktion gestärkt. Das Risiko, ein Herzinfarkt zu erleiden oder an Bluthochdruck zu erkranken, wird gesenkt, die Rücken-, Nacken-, Gesäß- und Beinmuskulatur werden trainiert, die Gelenke geschont und das Immunsystem gestärkt. Außerdem hebt Radeln die Stimmung und baut Stress ab. Kalorien werden verbraucht und die Gehirnaktivität angeregt. (Quelle: www.dak.de/dak/gesundheits/radfahren-1783876.html)
Rauf aufs Rad und Ihr Körper freut sich. Weitere Informationen zu diesem Thema finde Sie auch beim ADFC unter folgendem Link: www.adfc.de/gesundheits/gesund-bleiben/die-effekte-regelmaessigen-radfahrens/seite-1-die-effekte-regelmaessigen-radfahrens-8211-uebersicht

Runder Tisch „Radl- und Fußgängerfreundliches Holzkirchen“

Der Runde Tisch „Radl- und Fußgängerfreundliches Holzkirchen“ ist seit November 2011 in Holzkirchen aktiv.

Lokale Vertreter des ADFC, des Bund Naturschutz, aller Fraktionen des Marktgemeinderates, Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung sowie Holzkirchner Bürgerinnen und Bürger, die sich mit dem „Radfahren“ in Holzkirchen beschäftigen, wirken an diesem Kreis mit. Diese Zusammensetzung stellt eine Besonderheit dar, denn so findet ein intensiver Austausch zwischen den Interessensgruppen statt.

Der Runde Tisch tagt als beratendes Gremium alle acht bis zehn Wochen. Gerne können Sie sich mit Ihren Anliegen in Bezug auf Fußgänger und Radverkehrs Themen an den Runden Tisch Rad wenden.

Für weitere Informationen steht Ihnen unser gemeindlicher Fahrradbeauftragter, Hartmut Romanski, gerne zur Verfügung:
Tel.: 08024 9026699,
E-Mail: hartmut.romanski@adfc-miesbach.de

Eva-Maria Schmitz,
Fred Langer,
Hartmut Romanski

Anhänger
Vertrieb
Verleih
Reparatur



Tel.: 08104/6 29 33 50
Fax: 08104/63 98 23
anhaenger@feistbauer.eu
www.feistbauer.eu



FEISTBAUER

Rupert Feistbauer
Münchener Straße 126
82054 Sauerlach-Lanzenhaar

Auto-Service
Kfz-Reparaturen
Abgas- & Hauptuntersuchung im Haus



Tel.: 08104/1257
Fax: 08104/63 98 23
auto@feistbauer.eu