

# Auftakt von «Mit dem Rad zur Schule»

Dieses Jahr findet der Wettbewerb «Mit dem Rad zur Schule» zum sechsten Mal statt. Der Startschuss erfolgt am 14. März. Schüler der weiterführenden Schulen können sich anmelden und – abgesehen vom positiven gesundheitlichen Aspekt – auch tolle Preise gewinnen.

**VADUZ.** «Die Kindheit ist eine Schlüsselperiode für die Gesundheit», so Birgit Greber, Koordinationsbeauftragte für Gesundheit des Schulamts Liechtenstein und Projektleiterin des Wettbewerbs. Deswegen sollte Sport möglichst früh ins Leben der Kinder und vor allem der Jugendlichen integriert werden. Dies soll mit der Aktion «Mit dem Rad zur Schule» bewusst gefördert werden.

## Jedes sechste Kind übergewichtig

Laut der Schirmherrin des Amtes für Gesundheit, Carmen Eggenberger, ist die Ausgangslage wenig erfreulich. Um die hohen Folgekosten, welche durch Übergewicht in Folge von zu wenig körperlicher Aktivität im Alltag entstehen, einzudämmen, wird dieses Projekt vom Amt für Gesundheit unterstützt. Die Projektverantwortlichen sehen im Wettbewerb eine Chance, die Jugendlichen zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 60 Minuten körperliche Aktivität pro Tag für Kinder und Jugendliche. Steigen die Liechtensteiner Schülerinnen und Schüler täglich aufs Fahrrad, absolvieren sie mehr als die Hälfte der empfohlenen täglichen Sportaktivität.

Beim Velofahren wird nicht nur die körperliche Aktivität gefördert, sondern es werden auch die Raumwahrnehmung und die Koordination gestärkt. Durch



Bild: Daniel Schwendener

Am 14. März beginnt die sechste Auflage des Wettbewerbs «Mit dem Rad zur Schule». Die Projektverantwortlichen stellten gestern den Wettbewerb gemeinsam mit einigen der teilnehmenden Schüler vor.

den Tritt in die Pedale wird die Durchblutung im Hirn erhöht und somit die geistige Leistungsfähigkeit gefördert. Wie Bruna Ospelt, Klasse 2a der Realschule

Vaduz und Teilnehmerin am Wettbewerb, bemerkt, ist es für sie schön, mit dem Velo in die Schule zu fahren, und ausser-

dem werde sie durch die morgendliche Fahrt mit dem Rad zur Schule wach.

## Problem: Längerer Schulweg

Leider wird das Velo nach Ende der Primarschulzeit häufig stehen gelassen. Dies hat gemäss den Projektverantwortlichen ver-

schiedene Ursachen. Zum einen werden die Wege der Schüler zu den weiterführenden Schulen länger, zum anderen nimmt der schulische Druck zu und die Zeit für Bewegung fehlt schlicht und einfach. Deswegen wurde vor sechs Jahren der Wettbewerb «Mit dem Rad zur Schule» ins

Leben gerufen. Der Wettbewerb soll die Schüler motivieren und dazu führen, dass auch nach Ende des Wettbewerbs der Schulweg mit dem Velo bewältigt wird.

## Tolle Preise zu gewinnen

Die Jugendlichen können in Teams mit mindestens drei und

höchstens fünf Schülern teilnehmen. Es müssen mindestens 50 Prozent des Schulwegs mit dem Rad zurückgelegt werden.

Es wurden Regelungen getroffen, sodass auch Schüler, die beispielsweise in Hinterschellenberg wohnen, einen Teil ihres Schulwegs mit dem Velo fahren und danach auf den Bus umsteigen, so Georg Sele, Vorstandsmitglied im Verkehrsclub Liechtenstein und Projektleiter. «Mit dem Rad zur Schule» beginnt am 14. März und endet am 3. Juni 2016. Dieses Jahr kann sogar eine App zum Wettbewerb aufs Handy geladen werden, was die Handhabung vereinfachen soll. Nach Ende des Wettbewerbs wird das Gewinnerteam ermittelt, welches einen Ausflug mit der Philipp Schädler Anstalt für die ganze Klasse gewinnt. Zudem gibt es weitere Preise zu gewinnen.

## Autofahrer aufgepasst!

Peter Hilti, Schulleiter der Realschule Vaduz und Projektkoordinator, appelliert an die Autofahrer, dass auf den Strassen Liechtensteins in nächster Zeit besondere Vorsicht geboten ist: «Es werden vermehrt Schülerinnen und Schüler mit dem Rad unterwegs sein.» Auch dieses Jahr hoffen die Projektförderer wieder auf zahlreiche Anmeldungen. (qus)

Die Wettbewerbsbedingungen sind unter [www.fahrradwettbewerb.li](http://www.fahrradwettbewerb.li) einsehbar.



Die Schüler der 2a Klasse der Realschule Vaduz freuen sich schon auf den Wettbewerb und haben ihre Fahrräder einsatzbereit gemacht. (Foto: Michael Zanghellini)

# «Mit dem Rad zur Schule 2016»: Wettbewerb beginnt am Montag

**Auftakt** Zum sechsten Mal in Folge wird der Wettbewerb «Mit dem Rad zur Schule» am Montag, den 14. März, starten. Die Verantwortlichen informierten vorab über den Wettbewerb.

VON JÜRGEN FISCHER

Die Kindheit ist eine Schlüsselperiode für die Gesundheit des Menschen, denn sowohl die gesunde als auch die ungesunde Lebensweise werden mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit im weiteren Leben beibehalten. Deshalb ist es sehr wichtig, den Sport und die Bewegung der Jugendlichen zu fördern. So zum Beispiel fördert gerade das Radfahren, neben den gesundheitlichen Aspekten, auch die Raumwahrnehmung und die koordinativen Fähigkeiten. Die körperliche Belastung im positiven

Sinne erhöht die Hirndurchblutung, fördert somit die geistige Leistungsfähigkeit und verbessert die Konzentration, so Birgit Greber, Koordinationsbeauftragte für Gesundheit vom Schulamt. Auch Peter Hilti, Schulleiter der Realschule Vaduz, begrüsst das Projekt sehr und freut sich, dass circa 50 Prozent der Schüler mitmachen werden. Mit einer besonderen Bitte richtet sich Peter Hilti an die Autofahrer, die doch gerade im Wettbewerbszeitraum vermehrt acht auf die Schüler, die mit den Velos auf den Strassen unterwegs sind, geben sollten.

## Regelmässige Bewegung wichtig

Den heutigen Erkenntnissen und aktuellen Studien verschiedenster Institutionen zufolge sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter mindestens eine Stunde täglich einer sportlichen Aktivität von mittlerer bis hoher Intensität nachkommen. Dies jedoch zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten der Jugendlichen gerechnet. Dieses erfolgreiche Pro-

jekt soll die Bewegungsaktivität der Jugendlichen fördern, so Carmen Eggenberger vom Amt für Gesundheit. Weiter betont Sie, dass dieses Projekt eine wichtige Aktion für die Kinder ist, denn aus den aktuellen Zahlen geht hervor, dass durchschnittlich jedes sechste Kind in Liechtenstein übergewichtig ist. Bei den Erwachsenen sind es rund 43 Prozent. Dadurch sei es wichtig, schon den Jugendlichen so gut als möglich zu vermitteln, dass eine regelmässige Bewegung wichtig ist und dies auch so oft als möglich im Alltag zu praktizieren. Durch diese Förderung können hohe Folgekosten, verursacht durch körperliche Inaktivität, vermieden werden.

## App für den Wettbewerb

Da die Jugendlichen eher das Smartphone anstatt den Computer benutzen, gibt es eine eigene App zu diesem Wettbewerb, so Georg Seel vom Verkehrs-Club Liechtenstein (VCL). Diese wurde in Zusammenhang mit demselben Projekt in Vor-

arlberg entwickelt und erleichtert die Organisation. Die App kann auf [www.fahrradwettbewerb.li](http://www.fahrradwettbewerb.li) heruntergeladen werden. Für jeden Schuler, der mit dem Fahrrad zurückgelegt wurde, gibt es einen Punkt. Als Bedingung müssen mindestens 50 Prozent des Weges während der Zeit des Wettbewerbs mit dem Velo zurückgelegt werden. Aus dem Durchschnitt der mit dem Fahrrad zurückgelegten Schulwege entstehen dann die Teampunkte. Diese werden in das Verhältnis der Klassengrösse gesetzt. Die Klassen mit den höchsten prozentualen Punkten nehmen an der Endverlosung teil. Somit unterstützt jedes Team gleichzeitig die ganze Klasse. Zu gewinnen gibt es tolle Preise, die von Sponsoren finanziert werden und diese Aktion überhaupt ermöglichen. Der Wettbewerb dauert bis zum 3. Juni, die Preisverleihung wird am 17. Juni stattfinden.

Weitere Infos: [www.fahrradwettbewerb.li](http://www.fahrradwettbewerb.li)