

ökozentrum

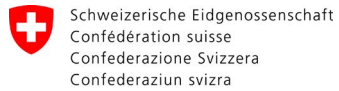


Was liegt
eigentlich zwischen
zwei Zugstationen?

JOIN THE JOURNEY

Nachhaltige Reiseinspiration

Join the Journey wird wertvoll unterstützt durch:



Bundesamt für Umwelt BAFU



STIFTUNG MERCATOR SCHWEIZ

8 Stunden Zugfahrt:
und plötzlich ist Zeit zu
plaudern, zu lesen und
einfach aus dem Fenster
zu schauen

In 600 km ändert
sich nicht nur die
Natur, sondern ganze
Mentalitäten!

INHALT

Einleitung	Seite 3
Über das Projekt	Seite 4
Eddy und Michèle	Seite 6
Gabriela und Fabian	Seite 8
Gina	Seite 10
Jasmin, Chris und Link	Seite 12
Mara und Lukas	Seite 14
Marie	Seite 16
Nedzada und Dominik	Seite 18
Paul	Seite 20
Simon und Sebastian	Seite 22
Stefan	Seite 24

IMPRESSUM

Herausgeber: **Ökozentrum**
Abteilung Bildung & Gesellschaft
Schwengiweg 12
4438 Langenbruck
T +41 (0)62 387 31 11
bildung@oekozentrum.ch
www.oekozentrum.ch

Redaktion: Kristina Kraft, Ökozentrum

Gestaltung: Rebekka Ebner, Ökozentrum

Copyright: Ökozentrum, Langenbruck
Wiedergabe unter Angabe von
Quelle für nichtkommerzielle
Nutzung gestattet.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

In einer Stunde von Basel nach Barcelona mit dem Flugzeug oder mal eben mit dem Auto nach Schweden, möglichst schnell, weit und flexibel. Unsere Ferien oder Ausflüge sind oft mit grossem Energieverbrauch und hohen Emissionen verbunden, denn sie finden meist per Auto oder Flugzeug statt.

Mobilität macht einen Drittel der CO2 Emissionen in der Schweiz aus und ist damit ein relevanter Faktor bei der Klimaerwärmung. Der Grossteil unserer Mobilität findet in der Freizeit statt. In meiner Freizeit habe ich die Wahl, ob ich das Flugzeug nehme oder in den Zug steige.

Das Reisen in ferne Länder wird als Freiheitsbedürfnis angesehen und erfreut sich grosser Beliebtheit. Doch: Wie weit müssen wir reisen, damit Ferien schön sind und kann der Weg auch das Ziel sein? Das Projekt «Join the Journey» zeigt auf, dass suffizientes Reisen eine spannende und moderne Handlungsalternative darstellt.

Zehn Teams reisen im Zeitraum von zwei Wochen mit ressourcenschonenden Verkehrsmitteln ins europäische Aus- und Umland. Unterwegs erhalten die Teams drei Interaktionsaufgaben. Während sie diese lösen, treten sie mit Menschen in Kontakt, denen sie vor Ort begegnen und kommen zum Thema «zukunftsfähig Reisen» in Austausch. Eine Sammlung an Interaktionsaufgaben, die du auf deiner nächsten Reise ausprobieren kannst, findest du auf den letzten Seiten dieses Booklets.

Lass dich inspirieren

Dieses Booklet fasst die Reisesationen unserer Teams, ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Eindrücke zusammen. Detailliert kann die Reise unserer Teams auf www.jointhejourney.ch nachverfolgt werden.

Lass dich inspirieren von Ferienreisen, die den Weg zum Ziel machen, voller spannender Begegnungen sind, Alternativen zum Auto und Flugzeug ausprobieren und das europäische Ausland, seine Kulturen und dessen Natur feiern.

«Join the Journey» zeigt, dass Freiheitsbedürfnis und Ressourcenschonung miteinander vereinbar sind. Mach eine Reise nach, oder kreierte deine eigene und teile mit uns dein Abenteuer und deine Erkenntnisse:

bildung@oekozentrum.ch

ÜBER DAS PROJEKT

Das Ökozentrum forscht, entwickelt und bildet seit 1980 als unabhängige, nicht gewinnorientierte Organisation in den Bereichen nachhaltige Entwicklung und erneuerbare Energien. Sein Ziel ist eine zukunftsfähige, ressourcenneutrale Gesellschaft.

Die Idee zu «Join the Journey» entstand 2015. Noch im selben Jahr starteten wir ein Vorprojekt, Machbarkeitsstudien wurden durchgeführt, das Konzept für die Mobilitäts-Challenge ausgearbeitet und tolle Partnerschaften und Förderungen konnten gewonnen werden. So startete die erste Challenge von «Join the Journey» im Juli 2018. Die Teams versuchten sich in ihren CO2-Emissionen zu unterbieten und absolvierten jeweils drei Interaktionsaufgaben, welche ihnen unterwegs gegeben wurden. Die Reiseberichte, die Emissionen und die Interaktionsaufgaben bildeten die Kriterien, um das Gewinnerteam zu küren. Die zweite Runde der Mobilitäts-Challenge fand 2019 im gesamten Monat Juli statt. Das Ökozentrum setzte neben dem Blog auf eine Streuung über die sozialen Medien. So waren auch die Teilnehmenden in der Lage ihre Blogbeiträge in ihrer Community zu teilen. Die zehn begehrten Plätze waren schnell mit Teams belegt, diesmal auch mit weiteren Reisen. Diese wurden erstmals in dem hier vorliegenden Booklet festgehalten und veröffentlicht.

Solche
Hilfsbereitschaft und
Gastfreundschaft
haben wir nicht
erwartet

ökozentrum
forschen | entwickeln | bilden

EDDY UND MICHÈLE



2431 km



16 Tage



13.9 g/km

VON BERN NACH SCHOTTLAND

Eddy & Michèle verbrachten ihre Ferien dieses Jahr in der Landschaft von Schottland. Ab Bern fuhren sie mit dem Zug nach Birmingham und dann nach Glasgow; so konnte ein Grossteil der Strecke mit einem sehr geringen CO₂ Wert pro Person gemeistert werden. Unterwegs Karten spielen und unerwartet Bekannte antreffen – so verging auch die Zeit im Zug wie im Fluge. Ihre Velo-Strecke vor Ort startete an der national cycle route 7 und führte sie zu Burgen, Schlössern und atemberaubenden Landschaften, entlang von Flüssen, Seen und dem Meer. Frische Luft und Bewegung brachten grossen Appetit und so entschieden sich die beiden stets spontan für Picknick oder lokale Cafés und Gasthäuser.



- Bern
- Birmingham
- Glasgow
- Aberfoyle
- Killin
- Pitlochry
- Aviemore
- Grantown-on-Spey
- Nairn
- Inverness
- Fort Augustus
- Fort William
- Barcaldine
- Kilmartin
- Tarbert

REISETIPPS

- #1** Ausgeschilderte Velorouten sind den oft vielbefahrenen Strassen vorzuziehen. Es sind meist Nebenstrassen oder sogar Wege, die nur für Fussgänger und Velofahrer zugänglich sind. So ist man sicher unterwegs. Zusätzlich muss man nicht oft auf die Landkarte schauen.
- #2** Bei einer Reise mit dem Zug hat man Zeit zu spielen, zu lesen, zu schlafen oder einfach aus dem Fenster zu schauen. Man kann sich besser bewegen als im Flugzeug und hat mehr Platz.
- #3** Das Zelt dabeihaben! So ist man viel freier, denn man ist nicht darauf angewiesen eine Unterkunft zu finden und kann das Lager dort aufschlagen, wo man Lust hat. Dafür ist man hingegen dem Wetter ausgesetzt, was ziemlich anstrengend sein kann, wenn man vielleicht schon den ganzen Tag bei strömendem Regen Velo gefahren ist (In Schottland war das doch drei, vier Mal der Fall). Weiter hat man automatisch mehr Gepäck dabei. Neben Zelt und Schlafsack braucht es auch einen Kochtopf und weitere Utensilien. So kann man hingegen selber kochen und auch dort mehr auf Lokalität schauen.



«Mit dem Velo unterwegs zu sein gefällt uns unglaublich. Man kommt an Orten und Landschaften vorbei, die man sonst nicht gesehen hätte. Man ist draussen in der Natur und der Weg wird so richtig zum Ziel. Klar ist es manchmal anstrengend und man würde die Velotaschen am liebsten stehen lassen. Aber die Mühe wird immer wieder mit Überraschungen belohnt.»

Eddy & Michèle

GABRIELA UND FABIAN



1590 km



14 Tage



35.4 g/km

VON BERN NACH MALLORCA

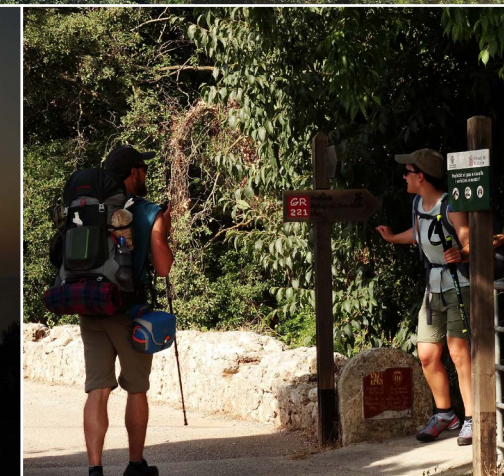
Fabian und Gabriela kombinierten für ihre Reise von Bern nach Mallorca verschiedenste Fortbewegungsmittel. Von Bern nach Barcelona mit Interrail, weiter mit der Fähre nach Alcúdia. Von dort ging es mit dem Bus nach Pollenca und schliesslich von ihren Beinen weit mehr als 120 km getragen, auf dem Fernwanderweg GR221, hinauf zu Gipfeln und hinab zu Buchten, durch die Tramuntana bis nach Andratx. Dies sind nur einige Stationen ihrer aufregenden Reise, auf der sie Bergdörfer, Märkte, frisches lokales Obst und Gemüse sowie interessante Menschen kennenlernten.



- Bern
- Calafell
- Barcelona
- Port d'Alcúdia
- Cap Formentor
- Pollença
- Lluc
- Tossals Verds
- Sóller
- Refugi de Muleta
- Deià
- Estellencs
- Andratx
- Sant Elm
- Cala en Basset

REISETIPP

- #1** Nachhaltiges Reisen geht über die Mobilität hinaus! Obst und Gemüse unverpackt auf dem Markt kaufen und Einkäufe im praktischen Stoffbeutel verstauen. Take-Aways im Tupperware verpacken und Wasser, wenn möglich, aus Quellen oder aus dem Wasserhahn trinken bzw. abfüllen.
- #2** Von Bern nach Calafell sind wir mit dem Interrail gefahren. In den 11 Stunden Reisezeit hatten wir Zeit die schöne Landschaft vorbeiziehen zu sehen, zu lesen, zu laufen und zu essen. So ging die Zugfahrt schnell vorbei und das Ganze ohne Check-In oder Polizei.



GINA



1186 km



14 Tage



61 g/km

VON WIEN NACH LUNGERN

Gina fuhr mit ihrem Velo von ihrem Austauschsemester in Wien zurück in die Schweiz und startete ihre Reise auf dem schönen Themenradweg Route Euro 9. Unterwegs stellte sie mitten in der Natur ihr Zelt auf, entdeckte Rehe sowie Fasane. Die Natur versorgte sie mit Mirabellen und Minze von Hochbeeten, nette Menschen offerierten einen Zeltplatz im Garten sowie Frühstück. Spontan konnte sie Badepausen einlegen, bspw. im Mürzbach oder in einem See bei Spielberg. Ihre letzte Etappe von Salzburg nach Zürich wollte sie nicht mehr alleine durchkämpfen und gönnte sich eine Mitfahrt mit dem Flixbus. Für die allerletzten Kilometer von Zürich nach Lungern ging's dann wieder mit dem Velo weiter.



- Wien
- Bad Vöslau
- Gloggnitz
- Leopoldsdorf
- Spielberg
- Unzmarkt
- Tamsweg
- Schliereralp
- Zauneralp
- Salzburg
- Zürich
- Emmenbrücke
- Lungern

REISETIPPS

- #1** Mutig und tapfer sein und einfach mal machen! Eine Fahrradreise ist sehr empfehlenswert.
- #2** Sich Zeit lassen und Pausen machen, geniessen.
- #3** Auch mal Planänderungen akzeptieren.
- #4** Eine Karte kaufen und nicht blind auf das Handy vertrauen.
- #5** Man kommt mit weniger Kleidung aus, als man denkt.
- #6** Die Radwege in Österreich und auch in der Schweiz waren sehr gut beschildert und für Anfänger, wie mich, kann ich diese beiden Länder empfehlen.
- #7** Man sollte vielleicht nicht meine Route nehmen, da es doch sehr hart war, weil wir in die Berge hinauf fuhren.



GINAS PACKLISTE

- » Schlafsack
- » Isomatte
- » Zelt
- » Alutasse
- » Gabel und Taschenmesser
- » Gewürze und Tee und Essen für ein paar Tage
- » Radkarten und Schreibzeug
- » 1 Leggings
- » 3 T-Shirts
- » Pullover und eine Fliessjacke
- » je 3 Unterhosen und Socken
- » Kleines Tuch (zum Baden/Duschen oder einfach mal draufsitzen)
- » Wanderhose, die man zu kurzen Hosen umfunktionieren kann
- » Mütze
- » Sonnenhut
- » Sonnenbrille
- » Schlauchschal
- » Turnschuhe und Sandalen (wenn es regnet einfach die Sandalen anziehen so bleiben die Turnschuhe und Socken trocken)
- » Regenjacke und Regenhose
- » Dünnes Jäckli (praktisch, wenn es doch etwas kalt wird beim Berg runterfahren und man vollgeschwitz ist)

JASMIN, CHRIS UND LINK



1024 km



14 Tage



60.3 g/km

VON BERN AN DEN GARDASEE

Jasmin und Chris waren nach Italien an den Gardesee unterwegs und haben dort verschiedene Orte um den See herum besucht. Immer wieder stellten sie fest, dass ihre Art des Reisens mit dem ÖV auch mit Hund eine grossartige Entscheidung und Erfahrung war. Die Strecke ging mit dem Zug von Bern nach Milano, von dort nach Peschiera del Garda, mit dem Bus nach Pulciano, Maderno, Crociale, Manerba, Desenzano und zurück nach Bern. Sie genossen die italienische Küche, das Baden im See und Spaziergänge entlang der Häfen. Entspannen und Sonne tanken geht so nah! Unterwegs versuchten sie möglichst viel Lokales kennenzulernen und die Gegend aus den Perspektiven «Abfalltrennung», «Bio-Kost» und «Tourismus-Einfluss» zu betrachten.



Bern



Peschiera del Garda



Riva del Garda



Pulciano



Gaino



Maderno



Crociale

Bern

Manerba

Desenzano



«Wir sind sehr glücklich mit unserer Entscheidung bei Join the Journey mitgemacht zu haben. Sich einmal wirklich darauf zu achten, wie nachhaltig oder eben wie umweltschädlich wir unterwegs sind, war sehr spannend und wir haben einiges daraus gelernt. Wir werden bei zukünftigen Reisen sicher vieles, das wir gelernt haben, wieder umsetzen, denn man kann schon mit kleinem Aufwand viel bewegen.»

Jasmin & Chris



REISETIPPS

- #1 Die meisten Touristen sind zwar mit dem Auto unterwegs, es gibt aber auch Linienbusse, die um den ganzen See herumfahren.
- #2 Wenn man mehr Zeit hat und fit ist, kann man sich auch ein Fahrrad mieten. Die Strecke ist relativ flach und führt den See entlang. Einzig zwischen Maderno und Riva lohnt es sich unter Umständen auf den Bus umzusteigen, da es viele Tunnel auf diesem Abschnitt gibt. Wenn man gerne wandert, kann man auch zu Fuss von Ort zu Ort gehen oder Tagesausflüge unternehmen.
- #3 Bei dem schönen See ist es verständlich, dass man auch mal eine Bootstour machen möchte. Es gibt auch da sinnvollere Alternativen als die teuren Bootstouren. So kann man oft auch Kanus oder Kajaks mieten oder mit kleineren Segelbooten mitfahren, anstatt gleich mit der Fähre in See zu stechen.
- #4 Reisen mit Haustieren: Bei einer Auslandsreise ist es ratsam, so früh wie möglich die speziellen Bestimmungen für das Reisen mit Haustieren im Zielland und allfälligen Ländern, die man durchquert, zu studieren (Chip, EU Pass, Tollwutimpfung, Bestimmungen zur Leinen- und Maulkorbpflicht, etc.).

MARA UND LUKAS



1390 km



14 Tage



7.6 g/km

VON BASEL NACH BERLIN

Mara und Lukas sind mit dem Velo von Basel nach Berlin gefahren. Sie wollten erleben, wie sich die Landschaft, die Sprache und die Menschen verändern. Ihr Weg führte unter anderem am Donauradweg Richtung Regensburg, dort entlang des Flusses Naab, durch urige Bayrische Dörfer, zwischen Fluss und Fels, an schönen Waldwegen, Richtung Bayreuth, entlang der Fjord-ähnlichen Saale Landschaft, durchs flache Sachsenanhalt. Unterwegs stellten sie das Zelt im Wald auf, badeten im Fluss und gönnten sich wohlverdiente Pausen in der Natur. Solch eine lange Velo-Reise geht selten ohne Pannen und führte zu den schönsten Begegnungen, aufmunternden Worten und grosser Hilfsbereitschaft.



- Basel
- Schwörstadt
- Gimmelshofen
- Thiergarten
- Griesingen
- Sonderheim
- Staubing
- Amberg
- Pommelsbrunn
- Bad Berneck
- Harra (Saale)
- Saalfeld
- Kaatschen
- Plötz
- Buchholz
- Berlin

REISETIPPS

- #1 Genug Zeit einplanen: denn wie es ganz genau kommt, weiß man nicht.
- #2 Spontan und offen sein: Positiv auf Menschen zugehen, meistens sind sie hilfsbereiter als gedacht.
- #3 Do it yourself: gut ausgerüstet sein, um selber Reparaturen durchzuführen und falls was in der Ausrüstung fehlt, improvisieren.
- #4 Was ist nachhaltig? Gedanken machen, was denn eigentlich nachhaltiges Reisen bedeutet. Worauf will ich achten?
- #5 Der Weg ist das Ziel: den Weg bereits als Reise betrachten. Die Schönheit in der Nähe suchen, denn die ist häufig gar nicht so weit weg.
- #6 Wir haben uns hauptsächlich vegan und Bio ernährt und insgesamt sehr darauf geachtet, möglichst regional und saisonal einzukaufen. Ein nächstes Mal würden wir noch etwas mehr in kleineren Hof- und Dorfläden einkaufen.
- #7 Wir stellten fest, wie gut es funktioniert, komplett auf Hotels, Hostels und sogar Campingplätze zu verzichten und so nahezu autark bzw. autonom unterwegs zu sein. Auch auf Elektrizität konnten wir fast verzichten. Nur unsere Powerbank für die Handys haben wir unterwegs einmal aufladen müssen.



«Das viele Draußen Sein, die einfachen Lebensumstände und die Freiheit, die wir durch das Fahrrad und das leichte Gepäck erlebten, waren sehr bereichernd und motivieren uns zu vielen weiteren Reisen solcher Art.»

Mara & Lukas

MARIE



2812 km



14 Tage



55.0 g/km

VON FREIBURG IN DEN HARZ

Marie nahm sich vor mit dem ÖV (Zug) in den Harz zu reisen und das eigene Land zu erkunden; dort zu zelten, wandern und die Natur zu genießen. Auf dem Zeltplatz machte sie viele nette Bekanntschaften. Sie wurde begleitet von dem „unbeschreiblichen“ Gefühl, es sei Urlaub, egal wo sie sich gerade befinde. Sie besuchte dann ein Hof-Gemeinschaftsprojekt und kehrte damit an einen Ort zurück, an dem sie bereits einmal war. So konnte sie diesen Ort noch intensiver kennenlernen. Im Anschluss reiste sie weiter nach Berlin, übernachtete bei ihrer Schwester und machte am Tag hauptsächlich Ausflüge ins Umland von Berlin, welches sie noch nicht gut kannte. Dabei entdeckte sie weitere Verkehrsmittel, die ihr gefielen: das Kanu und das Velo.



Freiburg



Wernigerode



Niedernstöcken

Berlin



Lübben



Chorin

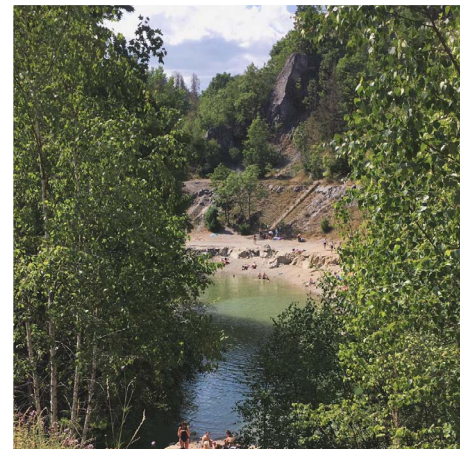
Bad Reichenhall

Ramsau

Freiburg

«Diese Reise hat für mich einige kleine Überwindungen und erste Male mit sich gebracht: Zum Beispiel kostete es erst einmal Mut, mich auf ein Ziel einzulassen, das mich zunächst gar nicht so sehr anspricht, nämlich der Harz. Und vor allen Dingen war es ein kleines Experiment, in Deutschland zu bereisen, obwohl ich theoretisch zu sämtlichen Orten Europa aufbrechen könnte. Ich habe viel daraus mitnehmen können: Deutschland hat neben den super Städten so viel mehr zu bieten. Das haben der Harz, die Uckermark und der Berchtesgadener Nationalpark bewiesen. Es muss nicht immer das Ausland sein, wenn man andere Mentalitäten kennenlernen möchte. Mit der Reise entdeckte ich die Neugier für das Land, in dem ich lebe.»

Marie



REISETIPPS

- #1 Nachhaltiges Reisen beginnt schon bei der Ausstattung: Besonders, wenn man eine Reiseart wie etwa die Radtour zum ersten Mal ausprobiert, macht es Sinn, das nötige Equipment erst mal zu leihen.
- #2 Bezüglich der Mobilität ist mein großer Tipp für alle unter 26 Jahren das Sommer-Ticket der Deutschen Bahn! Das ist nicht nur günstig, sondern man kann auch ohne Vorbuchen ganz flexibel in alle beliebigen Züge steigen. Ein ähnliches Angebot gibt es auch vom Flixbus oder über das Interrail-Ticket.
- #3 Als nachhaltige Unterkunft finde ich das Zelt immer noch am Besten. So reist man flexibel und naturnah. In Städten besuche ich am liebsten Freunde, das kann manchmal auch an Orte führen, die man bisher gar nicht so sehr auf dem Schirm hatte. Falls man niemanden in der Stadt kennt, kann über couchsurfing.org, trustroots.org oder warmshowers.org ein netter Host gefunden werden.

NEDZADA UND DOMINIK



4398 km



14 Tage



36.5 g/km

VON LIESTAL NACH ÇAYELI

Nadzada und Dominik reisten mit dem Nachtzug an die türkische Schwarzmeerküste. Zunächst von Zürich nach Wien und dort mit dem Nachtzug über Bukarest weiter nach Istanbul. Sie verbrachten einige Tage in Istanbul und reisten dann der Schwarzmeerküste entlang. Sie erkundeten die bezaubernden Küstenstädtchen Amasra, Trabzon und Rize, ihre kulturellen und architektonischen Highlights sowie die Berge und naturbelassenen Wälder der umliegenden Regionen. Neben tollen Erlebnissen und Bekanntschaften auf der Reise vermieden sie viele Emissionen: Ihre Reisedstrecke wird gewöhnlich mit dem Flugzeug zurückgelegt. Nedzada und Dominik leben vor, dass auch ferne Reisen und das Kennenlernen von Kulturen, die über den westeuropäischen Raum hinausgehen, klimafreundlich möglich sind.



● Liestal

● Bukarest

● Istanbul

● Amsara

● Safranbolu

● Trabzon

● Ayder

● Çayeli



REISETIPPS

- #1 Bahnreisen über www.gleisnost.de buchen! Ist schnell, unkompliziert und günstig.
- #2 Mit Frucht- und Gemüsesäckli aus Stoff ist man unterwegs nicht auf Plastiksäckli angewiesen.
- #3 Hotels unterstützen, die in der lokalen Wirtschaft verwurzelt sind und keine Bauklötze, welche das Leben der lokalen Bevölkerung negativ beeinflussen.
- #4 Bereitet euch auf Geschichte, Kultur und Sprache des Reiselandes vor. So werdet ihr Teil des Ganzen, anstatt nur distanzierter Betrachter.
- #5 Wenn man auf gekauftes Wasser angewiesen ist: Grössere Tanks kaufen und umfüllen, anstatt vieler kleinerer PET-Flaschen.
- #6 Vom Strand immer drei Stücke Plastik-Abfall mitnehmen. Mit kleinen Schritten zum Ziel «sauberer Strand».
- #7 Zu guter Letzt: Wagt eine Reise ohne Auto und Flugzeug. Es lohnt sich!

«Wir haben in unserem Umfeld festgestellt, dass es beim Reisen ein grosses Bedürfnis gibt, andere Länder und Kulturen kennenzulernen, welche über den westeuropäischen Raum hinausgehen. Wir hoffen, dass wir viele unserer Leserinnen und Leser dazu ermutigen konnten, selbst in Zukunft eine Reise mit dem Zug, anstatt mit Flugzeug und Auto, zu wagen.»

Nedzada & Dominik

PAUL



669 km



14 Tage



7.6 g / km

VON WÄDENSWIL AN DEN BODENSEE

Pauls Veloreise startete in Wädenswil, führte in Richtung Konstanz zum und um den Bodensee und zurück nach Wädenswil. Ausgerüstet mit einem Zelt, übernachtete er spontan am Waldrand mit Lagerfeuer, am Wagenplatz bei Friedrichshafen oder nutzte Couchsurfing Gelegenheiten. Unterwegs genoss er die Limmat und die Affenschlucht, die Aussicht auf dem Romanshorn, machte einen Ausflug mit dem Segelboot sowie einen Abstecher zum Vorarlberg nach Österreich mit Ausblick über den Bodensee und kehrte über Winterthur und die schöne Appenzeller Landschaft zurück. Seine Reise kombinierte Natur und Ausflüge zu umliegenden Städten und machte es immer wieder möglich auf Teilabschnitten seiner Reise Freunde mitzunehmen.



- Wädenswil
- Altikon
- Kreuzlingen
- Romanshorn
- Bregenz
- Friedrichshafen
- Singen
- Konstanz
- Winterthur
- Appenzell
- Dinhard
- Wädenswil

«Die Bewegung, Spontaneität und Einfachheit, die dieser Art zu Reisen innewohnen, gefielen mir sehr und ich kann es nur weiterempfehlen.»

Paul



REISETIPPS

- #1 Nimm nicht zu viel Zeug mit! Alles, was du dabei hast, musst du auch transportieren. Nutze die Gelegenheit dir darüber bewusst zu werden, wie wenig Mensch eigentlich zum guten Leben benötigt.
- #2 Know your bike: Am besten kannst du kleinere Reparaturen am Velo selbst erledigen.
- #3 Lass dich nicht entmutigen! Nach den ersten paar Tagen wachsen deine Muskeln und es könnte sich anfühlen, als ob du nie mehr Velo fahren magst. Nach kurzer Zeit sind sie erholt und stärker als je zuvor und das Velofahren wird zur wahren Freude.
- #4 Getreide und Weideflächen eignen sich gut zum Zelten. Dafür muss nur die jeweilige Bäuer*in gefunden und gefragt werden. Oft haben sie nichts dagegen und sind gastfreundlich.
- #5 Menschen begegnen einem beim Velofahren mit Interesse und es war einfach, Gespräche zu führen. Ausserdem gibt es viele Menschen in der Schweiz, die das Velo als Fortbewegungsmittel benutzen, ob für Touren, zur Arbeit, oder als sportliche (Freizeit-)Beschäftigung.
- #6 Auf kleinen Strassen kommt Mensch häufig bei Bäuer*innen vorbei, bei denen Lebensmittel direkt ab Hof bezogen werden können. Das spart lange Transportwege und unterstützt lokale Bäuer*innen.
- #7 Auch Containern ist eine nachhaltige Art, Lebensmittel zu verwerten, die sonst verschwendet würden. Unter Containern versteht Mensch das Recyceln von weggeworfenen Lebensmitteln aus Abfalleimern von Supermärkten, sofern noch geniessbar.

SIMON UND SEBASTIAN



840 km



14 Tage



7.5 g/km

VON OLTEN NACH MONTPELLIER

Simon und Sebastian fuhren in ihren zwei Wochen Ferien mit Velo und Zelten von Olten nach Montpellier ans Mittelmeer. Aus eigener Kraft ans Meer zu fahren, erlebten sie als wahres Abenteuer, bei dem sie viele tolle Leute getroffen, schöne Orte gesehen und ihre körperlichen Grenzen aufgezeigt bekommen haben. Sie passierten den Bielersee, den Neuenburgersee, Orbe, kleine Dörfer auf dem Weg in Richtung Genfersee, bis sie schliesslich bei Nyon die Grenze zu Frankreich überquerten. In Montpellier angekommen, waren nur noch 75km bis zum Ziel und schliesslich nach insgesamt 14 Tagen, 840 km, einigen Planänderungen, Pannen und Umwegen war wohlverdientes Entspannen am Meer angesagt.



- Olten
- Langendorf
- Cudrefin
- Orbe
- Nyon
- Seyssel
- Le Bourget-du-Lac
- Grenoble
- Pont-de-l'Isère
- Pierrelatte
- Tarascon
- La Grande-Motte
- Montpellier

REISETIPPS

- #1** Unterhaltung: Ein kleiner Bluetooth-Lautsprecher hat uns auf unserer Fahrt bei anstrengenden Passagen geholfen (besonders gut zum Fahrrad fahren eignen sich die Titel «Bicycle Race» von Queen und «Mein Fahrrad» von die Prinzen).
- #2** Equipment: Speziell stark empfehlen möchten wir die Verwendung von Velohosen, welche spezielle Pads zur Entlastung des Hinterns auf dem Velosattel besitzen. Weiter sind auch Velohandschuhe zu empfehlen, welche die Hände und Arme auf Dauer helfen zu entlasten.
- #3** Route: Im Voraus sollte man sich über die Navigation Gedanken machen. Wir verwendeten die App «Schweiz Mobil» in der Schweiz und in Frankreich die App «Locus Maps» und hatten eine Powerbank, so kamen wir mehrere Tage ohne Steckdose aus.
- #4** Kommunikation: Die beste Möglichkeit an tolle Tipps für die Reise zu kommen, ist es immer mit verschiedensten Personen zu sprechen – sind dies Ortsfremde, oder Einheimische. Gerade Campingplätze und Hostels bieten sich dabei wunderbar an, die meisten Personen sind sehr offen und freuen sich über einen Austausch.
- #5** Für Velotouren-Neulinge wie wir, empfehlen wir Material wenn möglich auszuleihen und nicht zu kaufen, damit zum einen nicht unnötig viel Geld ausgegeben wird und zum anderen ein ressourcenschonender Umgang gepflegt wird. Werden Zelte oder Gaskocher sowieso nur einmal für zwei Wochen gebraucht, lohnt sich eine Neuanschaffung nicht. Gerade Soziale Medien eignen sich wunderbar, wenn man im direkten Umfeld niemanden kennt, der gewisse Ausrüstung zum Ausleihen besitzt.



«Das Gefühl aus eigener Kraft ans Meer gefahren zu sein, ist grossartig. Das Reisetempo des Fahrrads ist genial. So hatten wir die Möglichkeit Veränderungen der Umgebungen und Kulturen optimal wahrnehmen zu können.»

Simon & Sebastian

STEFAN



1776 km



14 Tage



31.9 g/km

VON WÄDENSWIL NACH AMSTERDAM

Stefan reiste mit dem Velo von der Schweiz an die Nordsee. Davon legte er einige Streckenabschnitte flexibel mit dem Zug zurück. Auf dem Velo durch die Natur reisend, beobachtete er eine Biebefamilie, Eisevögel, Wildhasen, Rehe und viele weitere Tiere und ass wilde Brombeeren. Mit seinem Fahrrad konnte er aber auch in den Städten viele spannende und abgelegene Orte entdecken. Das Zelten in der Natur gab ihm ein Gefühl der Unabhängigkeit. Zudem lernte er die alltäglichen Dinge, wie Duschen und Trinkwasser neu zu schätzen. Eine Flugzeugreise, davon sei er überzeugt, biete keine dieser Erkenntnisse.



● Wädenswil

● Remetschwil

● Artzenheim

● Oppenheim

● Mainz

● Köln

● Amsterdam

● Köln

● Andernach

● Koblenz

● Wädenswil

«Das Reisen mit einem geeigneten Fahrrad kann ich sehr empfehlen, denn es werden nicht nur sehr wenige Treibhausgase emittiert, sondern man nimmt seine Umgebung auch viel intensiver wahr, da man mehr Zeit hat, die Landschaft zu beobachten. Ausserdem fühlt es sich einfach gut an, wenn man auf der Karte sieht, welche Strecke man aus eigener Muskelkraft zurückgelegt hat.»

Stefan

REISETIPPS

- #1 Ein Rennrad eignet sich nicht für eine Fahrradtour! Doch mit genügend Flexibilität und Spontantät kann man sich bei Pannen und ungeeignetem Equipment an die Situation anpassen.
- #2 Übernachtung: Zelten, Couchsurfing, Airbnb, etc. sind deutlich nachhaltigere Übernachtungsgelegenheiten, als konventionelle Hotels.
- #3 Bei Fahrradtouren sicherstellen, dass sich das Fahrrad allgemein in einem guten Zustand befindet und genügend früh vor Abreise durchchecken lassen.
- #4 Wenn möglich Züge (v.a. Stellplätze für Fahrräder) genügend früh reservieren.
- #5 Essen: Möglichst regionale Produkte, wenig bis gar keine Tierprodukte konsumieren, evtl. sich an Foodsharing-Projekten beteiligen



DIE INTERAKTIONSAUFGABEN

Lass dich inspirieren durch unsere Interaktionsaufgaben auf deiner Reise:

- 1** Besuche ein nachhaltiges / innovatives Projekt (im Bereich nachhaltige Mobilität) und interviewe den / die InitiatorIN über Motivation, Erfolge, Herausforderungen. Bringe dich evtl. ein / arbeite einen Tag lang mit.
- 2** Finde jemanden, der / die ebenfalls Wert auf nachhaltiges Reisen legt, darin vielleicht sogar einen Gewinn an Lebensqualität sieht und frag nach wieso.
- 3** Wie viele verschiedene Verkehrsmittel zählst du unterwegs? Welche sind für dich nachhaltig?
- 4** Führe in deiner nächsten Unterkunft (Caming, Couchsurfing, B&B, ...) ein Gespräch über nachhaltige Unterkünfte auf Reisen.
- 5** Probiere Couchsurfing aus und führe ein Interview mit dem / der Gastgeber/in zum Thema nachhaltiges Reisen / nachhaltige Unterkunft auf Reisen.
- 6** Frag Leute nach ihrer Sommerferien-Destination und welche Transportmittel sie dafür nutzen. Erzähle wie du reist.
- 7** Kreiert gemeinsam mit anderen Menschen eine Foto Story zum Thema nachhaltiges Reisen.
- 8** Suche eine Person, die kein Auto hat und frag nach wieso.
- 9** Frag im Restaurant nach lokalen Produkten und hänge hier das Thema Transport von Lebensmitteln an.
- 10** Mach ein Selfie mit möglichst vielen verschiedenen verrückten / skurrilen und nachhaltigen Verkehrsmitteln oder mit Personen, die ein nachhaltiges Verkehrsmittel nutzen. Oder fotografiere einfach möglichst viele verschiedene nachhaltige Verkehrsmittel.
- 11** Mach ein Selfie mit möglichst vielen Personen, die ein nachhaltiges Verkehrsmittel nutzen (inkl. Verkehrsmittel).
- 12** Sammle spannende Facts zum Thema nachhaltiges Reisen / nachhaltige Mobilität von Leuten unterwegs (was wissen sie darüber?).
- 13** Findet eine Person, die noch nie im Leben geflogen ist und führt ein Interview (Gründe, Motivation, ist das schwierig?).
- 14** Kocht gemeinsam mit / für andere Menschen eine Mahlzeit mit Zutaten, die nicht weiter als 50km gereist sind.
- 15** Suche jemanden der / die dir eine nachhaltige Aufgabe stellt.
- 16** Frag jemanden wieso er / sie denkt, dass fliegen so viel billiger ist wie Zugfahren und sammle verschiedene Antworten.
- 17** Suche mit jemandem im ÖV das Gespräch und frage nach, wieso er / sie mit dem Zug / Bus reist und nicht mit dem eigenen Auto oder dem Flugzeug.
- 18** Lass dir einen Satz, ein Sprichwort oder eine Redewendung zum Thema (nachhaltige) Mobilität oder zu deiner Reise in die Landessprache übersetzen und bringe es der Person auf (Schweizer-) Deutsch bei.
- 19** Zaubere aus geretteten Lebensmittel (z.B. aus Foodsharing, oder bei einem Supermarkt nach Lebensmittel fragen, die weggeschmissen werden) ein Menü und lade eine Person ein. z.B der Supermarktverkäufer*inn, der dir die Lebensmittel geschenkt hat.
- 20** Suche jemanden, der nicht Velo fahren kann und bringe es ihm/ihr bei, so gut wie möglich. Damit auch er /sie weniger Autofahren muss.
- 21** Zaubere aus geretteten Lebensmittel (z.B. aus Foodsharing, oder bei einem Supermarkt nach Lebensmittel fragen, die weggeschmissen werden) ein Menü und lade eine Person ein. Z.B den/ die Supermarktverkäufer*inn, der/ die dir die Lebensmittel geschenkt hat.