

ROUTINE

Förderung von körperlicher Bewegung durch Fitness-Reiseplaner für Alltagsmobilität

Ein Projekt finanziert im Rahmen der 6. Ausschreibung
des Programms **Mobilität der Zukunft**
[*Personenmobilität*]

Die Ergebnisse des von der FFG geförderten Projektes ROUTINE zeigen, dass im Zuge eines Alltagsweges mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖV) in Kombination mit Fußwegen ein ansehnlicher Teil der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen täglichen körperlichen Bewegung ausgeübt werden kann. Zur Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit, sollten laut WHO pro Woche 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität ausgeübt oder täglich 10.000 Schritte gemacht werden. Etwa der Hälfte der österreichischen Erwachsenen macht jedoch weniger Bewegung. Häufig wird Zeitmangel als Grund für die körperliche Inaktivität genannt. Es liegen mit dem ROUTINE Projekt erstmals empirische Daten darüber vor, wie groß das Potential ist, auf Alltagswegen in Wien mit dem ÖV gesundheitsfördernde Bewegung auszuüben.

Im Projekt ROUTINE wurde in Zusammenarbeit von FACTUM Chaloupka & Risser OG, TraffiCon - Traffic Consultants GmbH, ITS Vienna Region (Verkehrsverbund Ost-Region (VOR) GmbH) und dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Graz überprüft, wie viel gesundheitsfördernde Bewegung möglich ist, wenn man in Wien öffentliche Verkehrsmittel benutzt. Das Ziel des Projekts ROUTINE war es, einen Demonstrator eines Fitness-Reiseplaners zu entwickeln, der Auskunft über dieses Bewegungspotential gibt. Die Information über das gesundheitsfördernde Bewegungspotential wurde in den eigens entwickelten Demonstrator eingebaut, der Informationen an die NutzerInnen gibt, wie viele Schritte, Stufen, Krafttrainings und weitere Übungen sie auf einem Weg machen können.

Der Demonstrator bildet 11 stark frequentierte Routen sowie alternative Routen an, auf denen zusätzliche körperliche Aktivität möglich wäre, etwa durch einen Fußweg durch einen Park. Es werden dabei die Gehwege zu Haltestellen des öffentlichen Verkehrs, Schritte und Stufen, die innerhalb von ÖV-Stationen zurückgelegt werden können und Gehwege bis zum Zielort berücksichtigt.

Kontaktdaten:



Factum Chaloupka & Risser OG, Hermann Bahr Straße 9/11, 1210 Wien
Ansprechpartnerin: Elisabeth Füssl, E-Mail: elisabeth.fuessl@factum.at



Traffic Consultants GmbH, Strubergasse 26, A-5020 Salzburg
Ansprechpartner: Dipl.Ing. Sebastian Gatscha, E-Mail: gatscha@trafficon.eu

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ
Institut für Sportwissenschaft



Universität Graz, Institut für Sportwissenschaft, Mozartgasse 14, 8010 Graz
AnsprechpartnerIn: Sylvia Titze; E-Mail: sylvia.titze@uni-graz.at und Johannes Jaunig; Email: johannes.jaunig@edu.uni-graz.at



Verkehrsverbund Ost-Region (VOR) GmbH/ITS Vienna Region, 1150 Wien, Europaplatz 3/3
Ansprechpartner: Andreas Unterluggauer; E-Mail: andreas.unterluggauer@its-viennaregion.at