

Die Universität Tübingen schaffte es 12 x nach Brasilien – mit dem Rad!

Studierende und Bedienstete sammelten Kilometer bei der HSP-RadCHALLENGE für diese Strecke.

Am 1. Mai war es soweit: Der Startschuss für die HSP-RadCHALLENGE 2021 fiel. Im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagement organisierte das [SGM-Projekt BeTaBalance 2.0](#) bereits die 2. HSP-RadCHALLENGE in seiner Laufzeit. Über 500 Studierende und Bedienstete der Universität nahmen in über 100 Teams teil. Das Ziel hatten sie vor Augen: So viele Kilometer wie nur möglich, aber mindestens 600 km für den Lostopf, mit seinem 5er-Team und dem Fahrrad zurückzulegen, das Auto stehen zu lassen und so einen kleinen Beitrag für die Umwelt zu leisten!

Mit einem Video von radelnden Mitarbeitenden des Hochschulsports Tübingen, die nacheinander an verschiedenen Orten durchs Bild sausten, war der virtuelle Startschuss zum 1. Mai 2021 gesetzt. Ab dann hieß es für die teilnehmenden 5er-Teams drei Wochen lang in die Pedale zu treten, ihre Strecken mit der App Strava zu tracken und sich gegenseitig über die Chatfunktion zu motivieren. Dabei war es egal, ob der Weg zur Arbeit, eine Freizeittour oder wenige Kilometer zum Supermarkt geradelt wurden – jeder Kilometer zählte und jede/jeder im Team trug ihren/seinen Beitrag zum übergeordneten Ziel bei: nämlich die Strecke von Tübingen bis nach Brasilien – insgesamt 9426 km – zurückzulegen. Brasilien wurde als großes Ziel der Challenge gewählt, da dort Baumpflanzaktionen der Black-Jaguar-Stiftung durchgeführt werden und während der HSP-RadCHALLENGE dafür Bäume gespendet werden konnten. Ganz nach dem Motto: Mit dem Fahrrad CO₂ einsparen und gleichzeitig die CO₂-Bindung der Bäume fördern.

Mit diesem Ziel wollte das SGM-Projekt BeTaBalance 2.0 alle – egal ob „stark“ oder „schwach“ auf dem Fahrrad, Rennrad oder E-Bike – dazu motivieren, trotz Pandemie gemeinsam körperlich aktiv zu sein. Durch die virtuellen 5er-Teams konnte der soziale Kontakt und Teamspirit, die leider oftmals durch das pandemiebedingte social distancing sowohl bei Studierenden als auch Bediensteten leiden, wieder geweckt werden. So hat entweder der Chef solange auf einen eingeredet, bis man dem Team dann freudig beigetreten ist, die Teammitglieder wurden dankbar von einer neuen unerwarteten Seite kennengelernt und das Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl wurden gestärkt – um nur ein paar Rückmeldungen wiederzugeben. Auch die körperliche Aktivität des Fahrradfahrens wurde für sich neu entdeckt, erhöhte die Vielseitigkeit der eigenen Freizeitaktivitäten, brachte auf die Idee auch für Alltagsstrecken das Fahrrad zu nutzen oder sorgte für einen Ausgleich nach dem Feierabend.

Doch nicht nur die Stärkung der physischen und psychosozialen Ressourcen, die einen wichtigen Baustein in der Gesundheitsförderung und damit des SGM-Projekts BeTaBalance 2.0 darstellen, wurde erzielt. Durch die vielen Teilnehmenden wurde die Strecke von Tübingen bis nach Brasilien bereits nach dem ersten Wochenende überschritten und im weiteren Verlauf der Challenge ganze 12 mal geschafft! Insgesamt wurden 39 Bäume gespendet, 110.317 km „erradelt“ und es konnten mehr als 17 Tonnen CO₂ eingespart werden!

Mit 61 Studierendenteams waren die Studierenden den Bediensteten, die mit 40 Teams an den Start gingen, hinsichtlich der Gesamtkilometeranzahl deutlich überlegen. Allerdings radelten die Bediensteten im Durchschnitt sogar mehr als die Studierenden. Ganz getreu des Arbeitsfeldes hat bei den Bediensteten das Team „BGM“ (Betriebliches Gesundheitsmanagement) die Spitzenleistung erzielt. Bei den Studierenden wurde das Team „The Miles Company“ mit der Pole-Position seinem Namen gerecht. Letzten Endes schafften bis auf wenige 12 Teams das Gesamtziel von 600km und konnten sich so einen Platz im Lostopf sichern! Über eine videobasierte Losziehung aus einem Fahrradhelm wurden die Gewinner der Preise gezogen. An dieser Stelle eine herzliches DANKESCHÖN

an all Partner und Unterstützer: die Techniker Krankenkasse, Rad und Tat, Volksbank Tübingen, Necker SUP, Neckarmüller, Tübinger Tigers.

Erste Ergebnisse aus der Feedback-Umfrage (N = 72 Teilnehmende, davon w = 38, m = 34; durchschnittliches Alter = 33 Jahre, SD = 13 Jahre), die nach Ende der HSP-RadCHALLENGE den Teilnehmenden vom 21.05 - 01.06.2021 zur Verfügung stand, zeigen beispielsweise, mit welchem Fahrrad die Teilnehmenden an der HSP-RadCHALLENGE teilgenommen haben: 31,9% gaben an, (u.a.) mit dem Mountainbike gefahren zu sein. Dicht davon gefolgt kommt das Rennrad mit 30,6%. Lediglich 18,1% radelten mit ihrem E-Bike mit. Darüber hinaus lieferten die Ergebnisse eine Antwort auf die Frage, warum die Teilnehmenden bei der Challenge mitgemacht haben. Mit dem größten Anteil wurde der Grund genannt, um fit und gesund zu bleiben (54,2%). Außerdem nannten 47,7% den Grund, um den Kontakt zu Kolleg*innen und Kommiliton*innen zu halten. Am dritthäufigsten wurde sowohl angegeben, dass man für sich selbst eine Verbindlichkeit schaffen wollte, als auch dass man der Umwelt etwas Gutes tun wollte (44,4%). Für 37,5% der Teilnehmenden bot die Challenge eine Möglichkeit, den Ausfall anderer Sport- und Freizeitmöglichkeiten zu kompensieren. Weitere Auswertungen folgen in der nächsten Zeit und werden auf der Homepage des Studentischen Gesundheitsmanagements veröffentlicht.

Mit dem eingeholten Feedback geht der Blick jetzt schon mit Freude auf die nächste HSP-RadCHALLENGE. Bis dahin wird an der Hoffnung festgehalten, dass die positiven Effekte der HSP-RadCHALLENGE auf die physische und psychische Gesundheit sowie auf das individuelle Verhalten eine Nachhaltige Wirkung hat!



Abbildung 1: Foto Monika Teuber



Abbildung 2: Foto Monika Teuber



Abbildung 3: Logo der HSP-RadCHALLENGE (BeTaBalance 2.0)

	Studierenden Teams	Gesamt-kilometer		Bediensteten Teams	Gesamt-kilometer
Platz 1	The Miles Company	4.117,8	Platz 1	BGM	2.846,93
Platz 2	Tempo bolzen Tübingen	3.247,23	Platz 2	X-Racers	2.324,51
Platz 3	Drahteseths	2.092,57	Platz 3	The Superluminals	2.284,54
Platz 4	Green Cycling Doctors	2.044,1	Platz 4	VR Flitzer	2.160,13
Platz 5	Team Slow Motion	1.694,79	Platz 5	HSP Team 3	1.889,62

Abbildung 4: Grafik BeTaBalance 2.0



Abbildung 5: Bedienstetenteam "BGM" freut sich über seine erfolgreiche Teilnahme an der HSP-RadCHALLENGE (Foto: Annika Jahn)

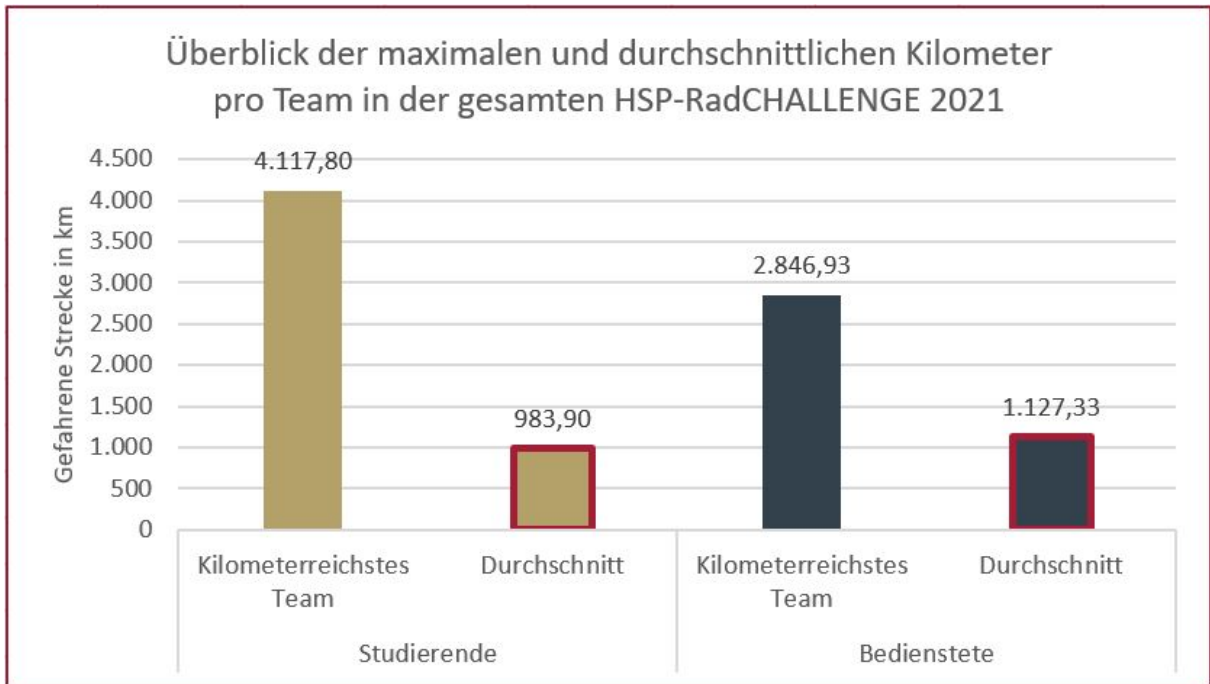


Abbildung 6: Grafik BeTaBalance 2.0

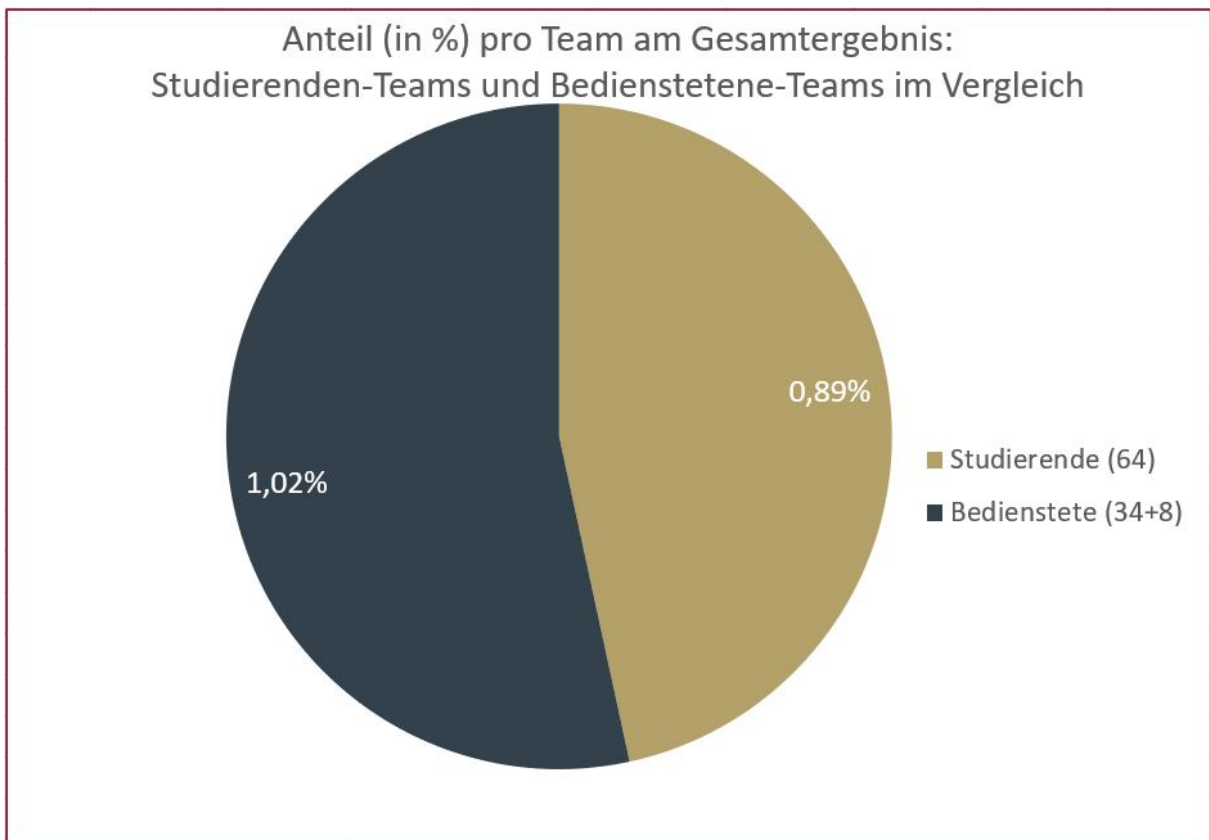


Abbildung 7: Grafik BeTaBalance 2.0

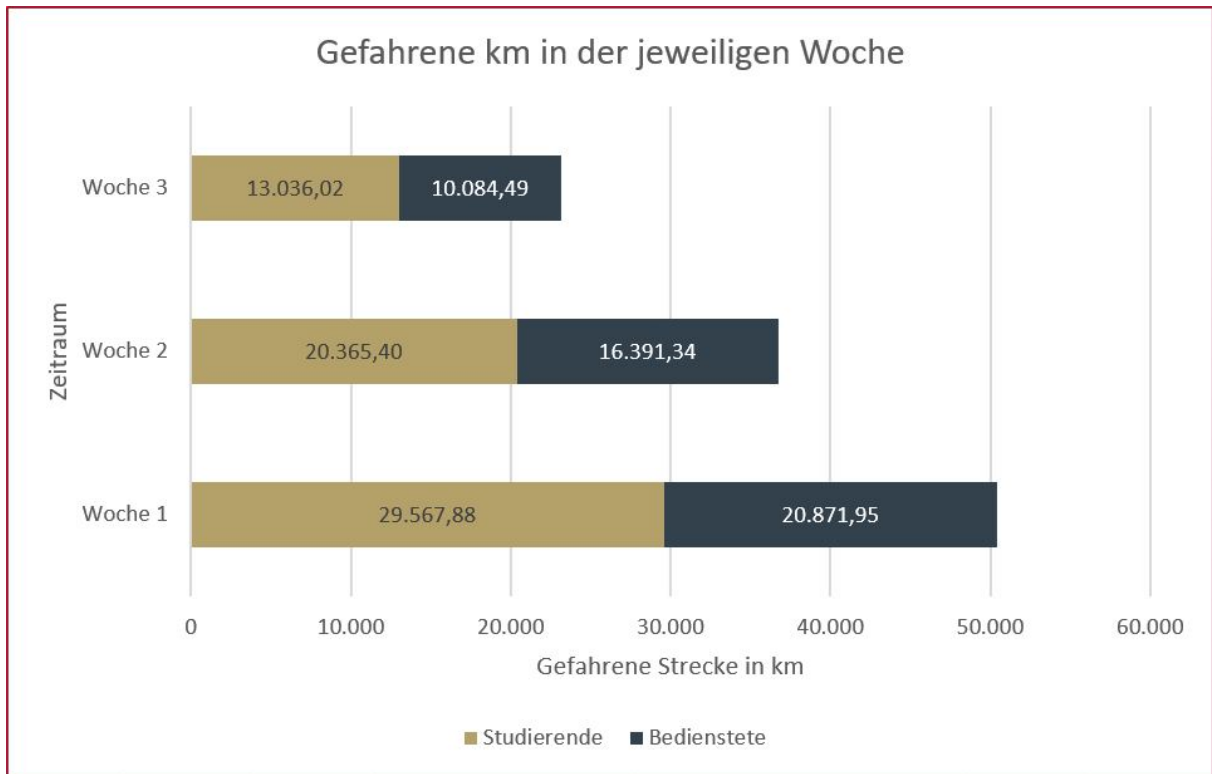


Abbildung 8: Grafik BeTaBalance 2.0

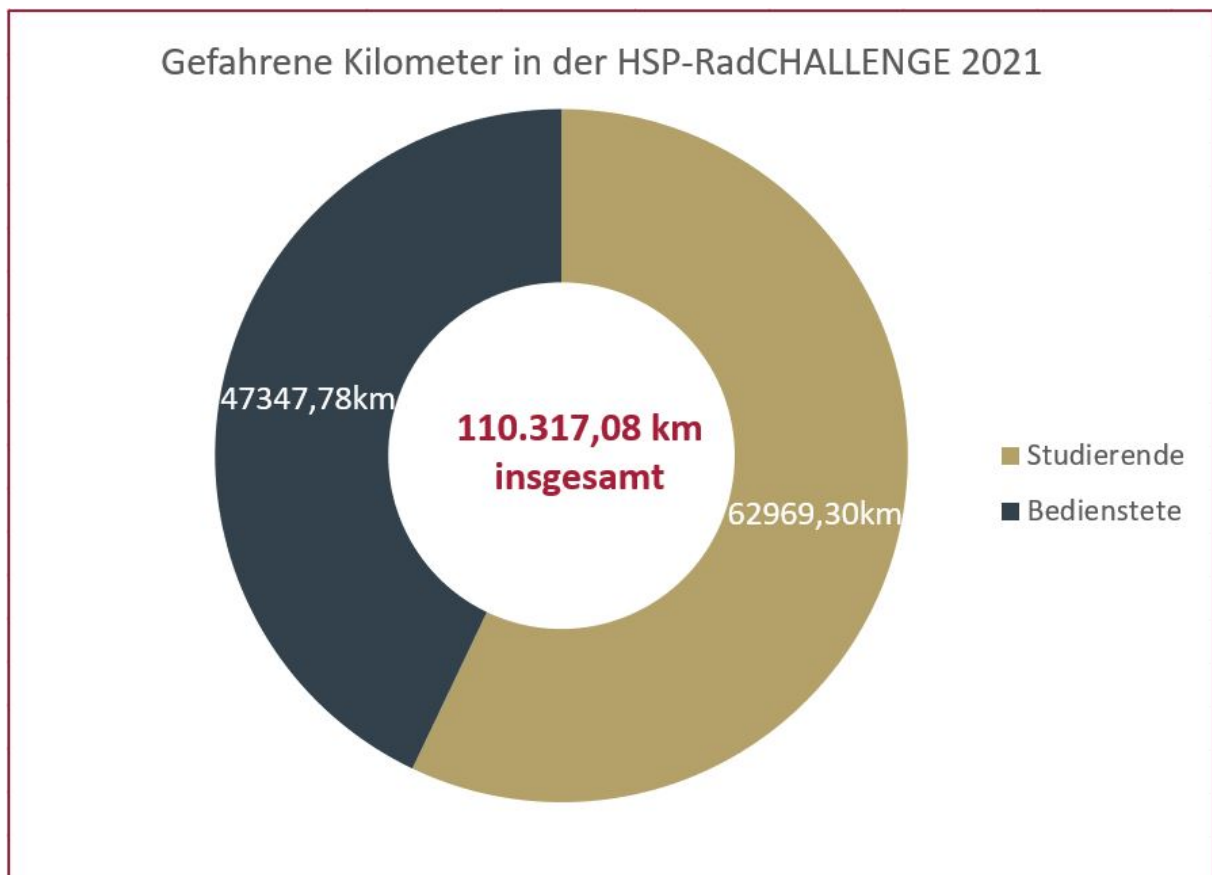


Abbildung 9: Grafik BeTaBalance 2.0



Abbildung 10: Das Hochschulsportteam radelte mit drei Teams bei der HSP-RadCHALLENGE mit und gab den Video-Startschuss zur HSP-RadCHALLENGE (Foto: Claudia Santangelo)