

Der Langsamverkehr wird in der Öffentlichkeit oft primär als geeignete Fortbewegungsmöglichkeit für Städte und Agglomerationen wahrgenommen<sup>1)</sup>. Dabei wird fast vergessen, dass es gerade im Berggebiet viele Strassen und Wege gibt, die sich gut zum Wandern und Radfahren eignen, da sie oft kaum von motorisierten Verkehrsmitteln befahren sind. Der Langsamverkehr hat viele Vorteile: Er ist kostengünstig, belastet weder die Luft noch die Umwelt und produziert keinen störenden Lärm. Hinzu kommt, dass Erwachsenen empfohlen wird, sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche in moderater Intensität zu bewegen<sup>2)</sup>. Die langsame Mobilität ist ideal, um diese körperliche Aktivität mit Fortbewegung zu verbinden.

Für Berggebiete und ländlichen Regionen bietet der Langsamverkehr zudem Chancen zur Erweiterung des touristischen Angebots. Diese Aktivitäten eignen sich sehr gut, um den besonderen Charme dieser Gebiete

zu erkunden. Sie ermöglichen eine vertiefte Wahrnehmung der Landschaften und ihrer Schönheiten und erlauben den Zugang zu wenig frequentierten oder mit motorisierten Fahrzeugen kaum erreichbaren Orten. Zudem ermöglichen sie eine Kombination aus körperlicher Betätigung und kulturellen oder kulinarischen Erlebnissen. Der Langsamverkehr beschränkt sich aber nicht auf Gäste, sondern wird auch als tägliches Verkehrsmittel für die Bevölkerung immer beliebter.

Aus all diesen Gründen setzt sich die SAB für die Förderung des Langsamverkehrs ein. Gute Rahmenbedingungen sollen ihn erleichtern und ein respektvolles Miteinander der unterschiedlichen Nutzer der Infrastruktur ermöglichen. Dafür müssen die Bergregionen, genauso wie Agglomerationen, finanzielle Unterstützung zur Verbesserung der Sicherheit der Velofahrer erhalten<sup>3)</sup>.

Souvent, le public perçoit la mobilité douce<sup>4)</sup>, comme un mode de déplacement qui convient avant tout aux milieux urbains. On en vient presque à oublier que les régions de montagne possèdent également de nombreuses routes et chemins bien adaptés à la marche ou à la pratique du vélo, car souvent peu encombrés par le trafic motorisé. Globalement, ce moyen de locomotion recèle de nombreux avantages. Peu coûteux, il ne pollue ni l'air, ni l'environnement et émet très peu de bruit. D'autre part, sachant qu'il est recommandé, pour les adultes, de faire au moins deux heures et demie d'exercice d'intensité moyenne par semaine<sup>5)</sup>, la mobilité douce constitue un bon moyen d'allier déplacements et activité physique.

Pour les régions de montagne et rurales, la mobilité douce leur permet d'étendre leurs offres touristiques et constitue un moyen particulièrement adapté pour découvrir progressivement les richesses d'une région. La marche ou le vélo est idéal pour accéder à des sites desservis par de petites routes ou difficilement ac-

cessibles avec des véhicules motorisés, tout en combinant effort physique et offres patrimoniales, culturelles ou culinaires. Toutefois, la mobilité douce ne se limite pas aux déplacements effectués par les hôtes d'une région, mais elle est aussi de plus en plus prise en tant que moyen de transport quotidien.

Pour toutes ces raisons, le SAB s'engage à promouvoir la mobilité douce, de façon à ce que les personnes y recourant puissent l'utiliser dans de bonnes conditions et que son usage soit facilité dans le respect de tous les individus partageant le même espace. Dans ce contexte, les régions de montagne, doivent, tout comme les agglomérations, bénéficier de soutiens financiers destinés à améliorer la sécurité des cyclistes<sup>6)</sup>.

## Langsamverkehr: auch für das Berggebiet und ländliche Regionen



Vincent Gillioz –  
Chefredaktor montagna

## La mobilité douce : aussi pour les régions de montagne et rurales

1) Gemäss Definition des ASTRA bedeutet Langsamverkehr die Fortbewegung unter alleiniger Verwendung von menschlicher Muskelkraft zu Fuss, auf Rädern oder Rollen.

2) Bewegung ist nicht nur wichtig, um körperlich fit zu bleiben, sondern trägt auch zur psychischen Gesundheit bei und reduziert das Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes zu erkranken.

3) Siehe Artikel auf den Seiten 4–5.

4) Selon l'OFFROU, la mobilité douce est le fait de se déplacer à pied, sur roues ou sur roulettes, à la seule force musculaire humaine.

5) Les activités physiques ne permettent pas uniquement de rester en forme, mais contribuent aussi à maintenir la santé mentale et réduisent, notamment, les risques liés aux troubles cardiovasculaires, ainsi qu'au diabète.

6) Voir article aux pages 4–5.