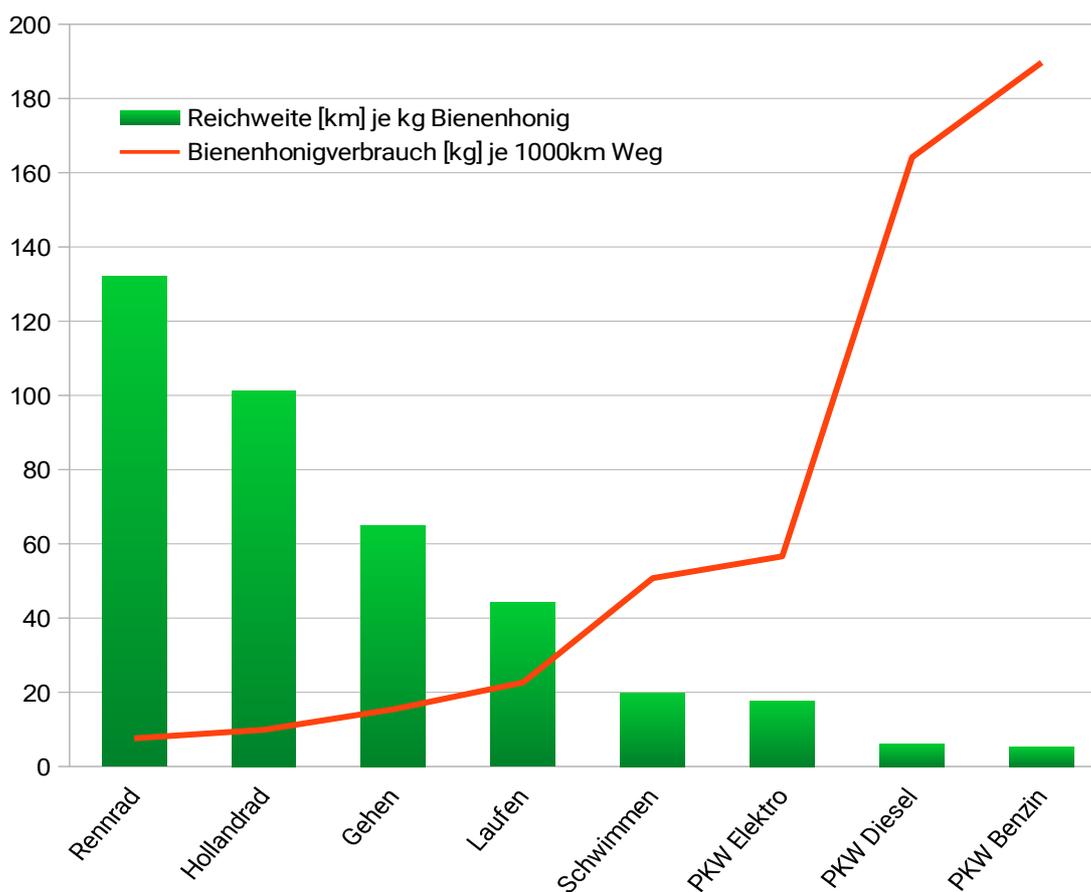


## Effizient · Umweltschonend · Gesund

Mit körpereigener Kraft durch Stadt und Land

Art der Fortbewegung	Reichweite [km] mit der Energie von 1kg Bienenhonig <sup>1</sup>	Bienenhonigverbrauch [kg] für 100km Distanz
<b>Rennrad<sup>2</sup></b>	<b>132</b>	<b>0,8</b>
<b>Hollandrad<sup>2</sup></b>	<b>101</b>	<b>1,0</b>
Gehen <sup>3</sup>	65	1,5
Laufen <sup>3</sup>	44	2,3
Schwimmen <sup>4</sup>	20	5,1
PKW - Elektro <sup>5</sup>	18	5,7
PKW - Diesel <sup>6</sup>	6	16,4
PKW - Benzin <sup>6</sup>	5	19,0



1 physiologischer Brennwert nach USDA 3,53kWh/kg Honig

2 berechne Deinen persönlichen Energiebedarf z.B. mit dem Tool <http://www.kreuzotter.de/deutsch/speed.htm>

3 finde Deinen persönlichen Energiebedarf für Gehen, Laufen und weitere Bewegungsarten z.B. unter <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen>

4 berechne Deinen persönlichen Energiebedarf im Freistil-Schwimmen und für weitere Bewegungsarten mittels <https://www.fitrechner.de/cgi-bin/kalorienrechner.pl>

5 für Kompaktwagen Renault ZOE, Durchschnittsverbrauch im Realbetrieb lt. Verein ElektroMobil Eichgraben

6 Quelle: Aktuelle Erhebung VCÖ, <https://www.vcoe.at/news/details/vcoe-realer-spritverbrauch-von-oesterreichs-autoflotte-sinkt-viel-zu-langsam>