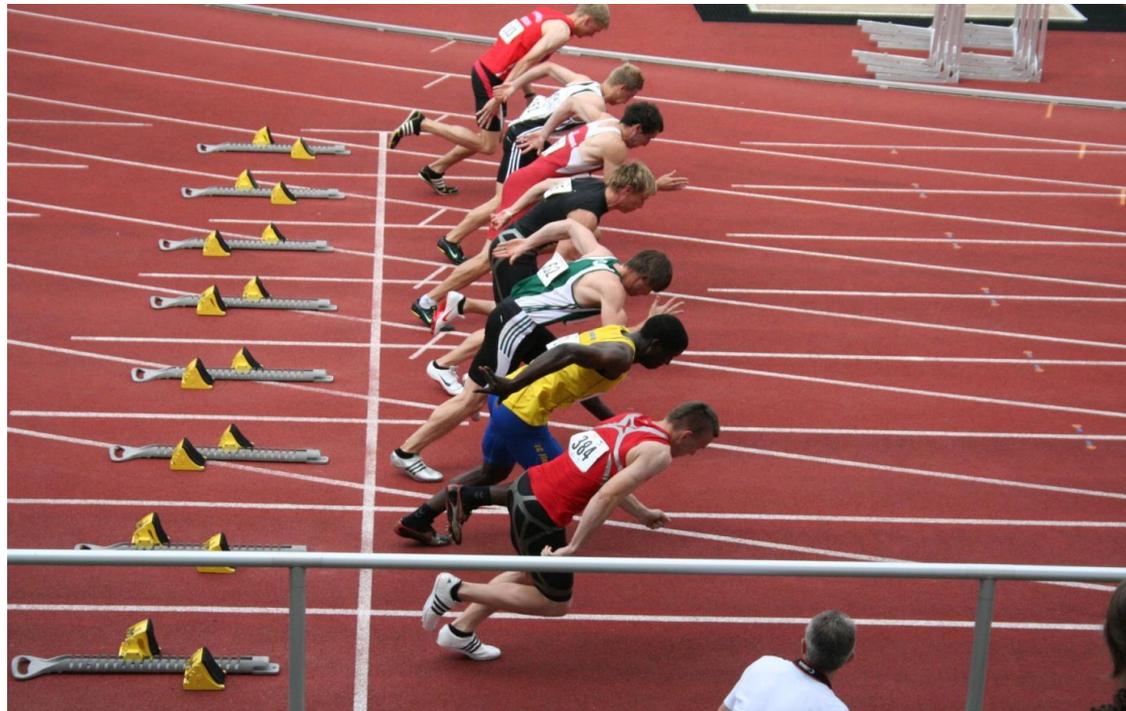


# Leichtathletik Klub Weiche



Spät-  
Fahrradfahren

# Leichtathleten und Umweltschutz



# Der Weg zum Training !!



# Vorteile durch das Radeln

- ▶ Umweltschutz
- ▶ Elternschutz
- ▶ Zeitersparnis im Training
- ▶ Gesundheitspflege
- ▶ Zeit zum Nachdenken
- ▶ Stück Freiheit
- ▶ Lifestyle (Charakterschulung)
  
- ▶ → **Spätfahrradfahren** (Neuerfindung des Fahrradfahrens für Jugendliche)

# Vom Frühfahrradfahren zum Spätfahrradfahren



# Projektumsetzung

- ▶ **Phase 1** Nutzung im Trainingslager
- ▶ **Phase 2** Unterstützung im Alltag



# 15. Trainingslager Wiemersdorf



# Es gibt keine Wahl

- ▶ 50 Athleten im Alter von 11 bis 35
  - ▶ 8 Tage lang gibt es nur das Rad!
  - ▶ Schwimmbad, Tierpark, Training, Einkauf
  - ▶ 100km je Athlet
- 
- ▶ *Erkenne das Fahrrad als Trainingsgerät*
  - ▶ *Erkenne die Reichweite eines Fahrrads*

# Transfereffekt

- ▶ Nutzung des Fahrrades auf dem Weg zum Training
  - ▶ Nutzung des Fahrrades als Erwärmung/ Cool Down
  - ▶ Nutzung des Fahrrades als Trainingsgerät
  - ▶ Reflexion!
- 

# Werkstatt-Workshop mit den Jugendlichen

*Fahrrad  
Petersen*



- ▶ Team
- ▶ Technik
- ▶ Mut



# Fahrschule durch die älteren Jugendlichen...



# Phase 2

- ▶ **Fahrradfahren als Lifestyle**
- ▶ **Flexibilität**                      **Finde Wege, etwas zu tun**
- ▶ **Fitness**                              **Tue was für dich selbst**
- ▶ **Leistungsbereitschaft**      **Lebe unbequem**
- ▶ **Zeitmanager**                      **Nutz deine Zeit sinnvoll**
- ▶ **Umweltbewusst**                  **Vermeide unnötige Fahrten**
  
- ▶ **Radfahren zeigt Charakter**

# Unterstützung

- ▶ Fahrrad Petersen
- ▶ Material Trainingslager
- ▶ Jugendtreffen mit Fahrradwerkstatt
- ▶ Aktionen für Mitglieder



# Weitere Aktionen

- ▶ Teilnahme an Wettbewerben, z.B. am Bundeswettbewerb „Klimatour“ 45 000Km je Jahr ( wiederholt 1.Platz)
- ▶ Spendenfahrradfahren für unser Patenkind
- ▶ Ausflüge mit dem Rad durch die Jugend
  - Nach Tarp, Kappeln, aus dem Trainingslager Bad Bramstedt nach Flensburg...

# Verdeutlichung

- ▶ 500 000 Kilometer
- ▶ 12\* um die Welt
- ▶ 122 Tonnen CO<sub>2</sub>

