

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

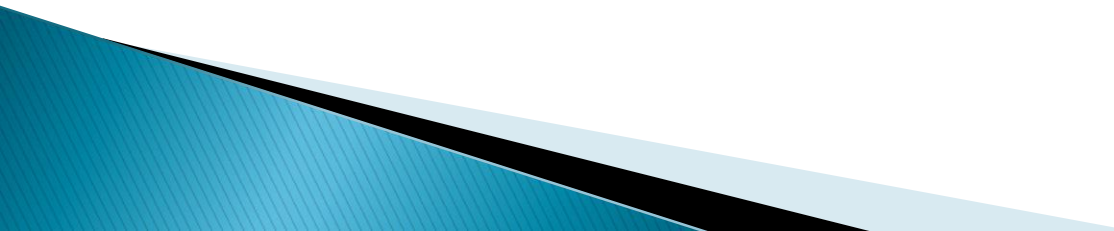


Es gibt keine Wahl

- ▶ 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

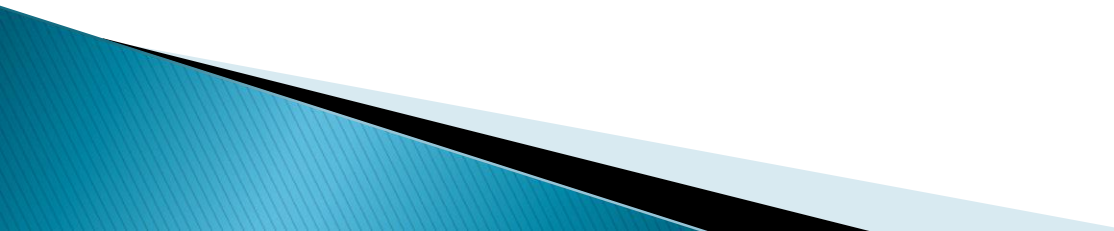


Fahrschule durch die älteren Jugendlichen...



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 CO₂

