

L
E
I
T
F
A
D
E
N



Württembergischer
Radsportverband e.V.



AOK Baden-Württemberg

Stand 28.04.2010

Inhaltsverzeichnis

	Seitenzahl
Vorwort	4
• AOK-Die Gesundheitskasse	4
• Württembergischer Radsportverband	5
1 Institutionen	6
1.1 AOK Baden-Württemberg	6
1.2 Radsportverbände in Baden-Württemberg	6
2 Der Radsport	7
2.1 Entstehungsgeschichte der AOK-Radtreffs	7
2.2 Radfahren und Gesundheit	7-9
3 Aufgaben der Verbände und ihrer Vereine	10
3.1 Radsportverbände	10
3.2 Vereine	10
4 Der AOK-RAD-TREFF	11
4.1 Ansprechpartner der Radsportverbände	11
4.2 Träger, Veranstalter	11
4.3 Gründung	11
4.4 Voraussetzungen	11-12
4.5 Versicherungsschutz	13
4.6 Zielgruppen	13
4.7 Teilnehmer	14
4.8 Organisationsformen	14
4.9 Fahrtechnik in der Gruppe – Regeln und Zeichen	14-17
5 AOK-RADTREFFLEITER	18
5.1 Voraussetzungen	18
5.2 Ausbildungssystem	18-19
5.3 Ausbildungsinhalte zum Trainer C Breitensport/RTL	20-21

6	Unterstützung durch die AOK	22
6.1	Infomitteln	22
6.2	Ausstattung der AOK-Radtreffleiter	22-24
6.3	Ersatz f. abgenutzte, verlorene, beschädigte Bekleidung	25
6.4	Zuschuß für Übungsleiter	25
6.5	Unterstützung bei der Vereinsarbeit	25
6.6	Gemeinsame Pressearbeit	26
6.7	AOK-Broschüren	26
7	Formulare - Anträge	27
7.1	Meldebogen eines Radtreffs an WRSV	27
7.2	Anmeldebogen zur Aus- und Weiterbildung	28
7.3	Bestellbogen Radtreffleiter-Bekleidung	29
7.4	Antrag für Übungsleiterzuschuss	30
7.5	Muster Personalbogen Radtreffleiter	31
7.6	Muster Pressemitteilungen	32
8	Veranstaltungen	33
8.1	AOK Radsonntag	33
8.2	Mountainbike-Wochenenden	33
9	Ansprechpartner	34
9.1	AOK-Bezirksdirektionen	34
9.2	AOK-Hauptverwaltung	34
9.3	WRSV	34
10	Literaturhinweise	35-36

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Wir weisen an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

AOK-Die Gesundheitskasse

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die AOK-Die Gesundheitskasse prägte schon 1988 die bis zum heutigen Tag gültige Philosophie: „Wir wollen unseren Mitgliedern helfen gesundheitsbewußt zu leben.“ Dieser Leitgedanke hat im Laufe der Zeit immer mehr an Bedeutung gewonnen. Das Gesundheitsbewußtsein ist gestiegen. Diese erfreuliche Entwicklung gilt es weiterhin zu unterstützen.

Die AOK-Gesundheitsangebote erstrecken sich von der Beratung über Informationsveranstaltungen bis hin zu Kursen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Sie sollen zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität beitragen und motivieren dauerhaft Sport zu treiben. Aus diesem Grund arbeitet die AOK Baden-Württemberg mit Sportvereinen und Sportverbänden zusammen.

Die AOK-Die Gesundheitskasse möchte mehr Lebensqualität durch attraktive, erlebbare Aktivitäten vermitteln. Sport und Bewegung sollen mit Spaß und Freude verbunden werden. Gemeinsames Radfahren eignet sich dafür besonders gut.

Die flächendeckende Einführung der AOK-Radtreffs 1991 verbunden mit der adäquaten Ausbildung für die AOK-Radtreflleiter war der Start für eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Radsportverbänden in Baden-Württemberg, federführend mit dem WRSV. Weitere Kooperationen folgten bei der Tour de Ländle, seit 1994 beim AOK-Radsonntag und bei landesweiten Gesundheitsaktionen wie PfundsFit. Mit den AOK-Mountainbike-Treffs seit 2002 und den Mountainbike-Wochenenden wurden die Kooperationsfelder ständig erweitert.

Eine weitere Voraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit ist der funktionierende Kontakt zwischen dem Verein und der AOK-Bezirksdirektion. Aufgrund ihrer Personalstruktur ist die AOK Baden-Württemberg in der Lage, eine gute Zusammenarbeit vor Ort zu gewährleisten: Jede AOK-Bezirksdirektion hat mindestens eine Sportfachkraft angestellt - ein fester Ansprechpartner mit hoher fachlicher Kompetenz. Die Erfahrung zeigt, je enger die Zusammenarbeit, um so erfolgreicher die Umsetzung gemeinsamer Ziele.

Die AOK - Die Gesundheitskasse mit ihren rund 4 Mio. Versicherten ist ein starker Partner für die Vereine und Verbände in Baden-Württemberg. Dies ist die Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Wir setzen mit Ihnen gemeinsam auf den Erhalt und die Weiterentwicklung der Projekte im Bereich Gesundheitssport.

Weiterhin viel Erfolg und eine gute Zusammenarbeit wünscht allen Beteiligten

Ihr



Otwin Schierle
Fachbereichsleiter, Marketing/Kommunikation
AOK Baden-Württemberg

Württembergischer Radsportverband

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

wie keine andere Sportart ermöglicht das Radfahren die Natur zu genießen, etwas für die Gesundheit zu tun und gleichzeitig größere Distanzen zu bewältigen. Aber wie jede Sportart ihre eigenen Reize hat, so stellt sie auch ihre eigenen Herausforderungen an diejenigen, die sie ausüben. Die baden-württembergischen Radsportverbände möchten dazu beitragen, dass das Radfahren, gleich ob mit dem Mountainbike, dem Rennrad oder dem Tourenrad, Spaß macht.

Der WRSV hat auf diese Entwicklung bereits vor rund 20 Jahren reagiert und gemeinsam mit der AOK Baden-Württemberg landesweit flächendeckend die AOK-Radtreffs eingeführt – ein bis heute bundesweit einmaliges Projekt. Basis dafür ist die dreiwöchige Ausbildung ehrenamtlicher Mitglieder der Radsportvereine zu Übungsleitern. Damit sichert der WRSV die Leitung und Betreuung der Treffs auf hohem Qualitätsstandard.

Der vorliegende Leitfaden soll denjenigen Tipps und Hilfestellung geben, die sich in den zahlreichen Radtreffs ehrenamtlich engagieren. Der Vermittlung grundlegender Inhalte des freizeitorientierten Radsports mit dem Ziel, möglichst viele Menschen in unserem Land für das Fahrradfahren in einer organisierten Gruppe zu begeistern, gilt das Bestreben der Verantwortlichen der AOK und der Vereinsübungsleiter. Gerade die alljährliche Tour de Ländle zeigt, welche Begeisterung das Radfahren hier zu Lande findet. Gleichzeitig offenbart sich auch immer wieder, dass die Teilnehmer Deutschlands größter Freizeitveranstaltung im Radsport häufig Probleme haben, ihr Rad zu beherrschen und sich sicher in einer großen Gruppe zu bewegen. Hier gilt es die Vorteile des regelmäßigen Radfahrens in der Gruppe und damit im AOK-Radtreff zu vermitteln.

Seitens der Radsportverbände in Baden-Württemberg möchte ich mich ausdrücklich bei der AOK Baden-Württemberg für die langjährige konstruktive Zusammenarbeit bedanken. Ich sehe diesen AOK-Radtreff Leitfaden als wichtiges Puzzleteil auf unserem Weg zum qualifizierten und niveaувollen Radangebot. Ganz nach dem Motto: „Wer sich am Fahrradergometer im Hauskeller trimmt, mag an Fitneß gewinnen; vieles von dem aber, was ihm Fahrradfahren bieten könnte, entgeht ihm. Dabei fast alles von dem was Kinder mit Ihren Fahrrädern machen: Beim Fahren die Beine spreizen, Füße auf den Lenker legen, sich auf den Sattel stellen, freihändig oder zu fünft auf dem Rad fahren“

Ihr



Günter Riemer
Präsident des Württembergischen Radsportverbandes

1. Institutionen

1.1 AOK Baden-Württemberg

Hauptverwaltung
Heilbronner Straße 184
70191 Stuttgart

Telefon: (0711) 25 93 - 0
Telefax: (0711) 25 93 300
Internet: www.aok.de/bawue

Adressen und Ansprechpartner der AOK-Bezirksdirektionen unter 9. *Ansprechpartner*

1.2 Radsportverbände

Württembergischer Radsportverband e.V.

Geschäftsstelle:

Mercedestraße 83
70372 Stuttgart
Telefon: (0711) 95 46 97 0
Telefax: (0711) 95 46 97 7
E-Mail: geschaeftsstelle@wrsv.de
Internet: www.wrsv.de

Servicezeiten:

Dienstag: 9.00 bis 16.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag: 11.00 bis 19.00 Uhr
Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Badischer Radsport Verband e.V.

Geschäftsstelle:

BRV-Hauptgeschäftsstelle Freiburg
Wirthstr. 7
79110 Freiburg,
Telefon: (0761) 89 72 520
Telefax: (0761) 89 72 522
E-Mail: [info\(at\)radsport-in-baden.de](mailto:info(at)radsport-in-baden.de)
Internet: www.radsport-in-baden.de

Servicezeiten:

Mo – Mi: 9.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 bis 18.00 Uhr
Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr

Mitglieder in:

- Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR)
- Württembergischer Landessportbund e.V. (WLSB) bzw. Badischer Sportbund Nord e.v. (BSB Nord) und Badische Sportbund Freiburg e.V. (BSB Freiburg)
- Landessportverband Baden-Württemberg e.V. (LSV)

2. Der Radsport

2.1 Entstehungsgeschichte der AOK-Radtreffs

Wie alles begann.....

Am vorletzten Tag der S4 Tour de Ländle 1990 setzten sich an einem Haltepunkt Verantwortliche der AOK Baden-Württemberg und des Württ. Radsportverband an einen Tisch. Bei dem gemeinsamen Apfelsaftschorle wurde diskutiert, wie die Notwendigkeit der AOK zur Umsetzung präventiver Maßnahmen und das Know-how der Radsportler in Baden-Württemberg zusammen kommen können. Aus diesem Gespräch entwickelten sich ab dem Jahr 1991 dann die inzwischen über 240 AOK-Radtreffs und eine bisher bundesweit einmalige Zusammenarbeit.

Zwei Dinge sind dabei wichtig:

1. Der Wunsch der AOK mit einem soliden, zuverlässigen, kompetenten und im ganzen Land vertretenen Partner zu arbeiten
2. Die Abwicklung des Sportfachlichen durch die Sportorganisation

Aus der Zusammenarbeit in den Radtreffs und bis 1993 bei der Tour de Ländle entwickelten sich bis heute der AOK Radsonntag (1994), der Wiedereinstieg der AOK bei der Tour de Ländle (1997 bis 2008), und seit einigen Jahren die Mountainbike-Wochenenden.

2.2 Radfahren und Gesundheit

Das Radfahren ist die am weitesten verbreitete Bewegungsaktivität der deutschen Bevölkerung. Es besticht durch seine enorme gesundheitliche Potenz, seinem hohen Erlebensfaktor und der besonders schonenden Belastungsform. Radfahren repräsentiert vorzüglich die gestiegenen gesellschaftlichen Motive zu mehr Fitness und Gesundheitsbewusstsein, innerhalb jeglicher Altersbereiche. Besonders die weitverbreitete Möglichkeit der Integartion des Radfahrens auch in alltägliche Aktivitäten ist hier hervorzuheben. Die grundlegenden Voraussetzungen zum Radfahren, sozusagen die Hemmschwellen, sind gering und ermöglichen nahezu jedem Enthusiasten das Naturerlebnis auf dem Fahrrad.

Um den Spaß und das Erlebens beim Radfahren zu genießen, ist sowohl die Wahl des Radtyps als auch die Ausrüstung des Rades enorm wichtig. Denn der Spaß stellt sich nur ein, wenn das Rad den Anforderungen entspricht und auch den anatomischen und physiologischen Bedingungen genügt.

Besonders die „Kontaktpunkte“ zwischen Radler und Gerät sollten optimal abgestimmt und an die folgenden individuellen Bedürfnisse angepasst sein.

- ⇒ Individualität (Körpermasse etc.)
- ⇒ Ergonomie/Funktionalität (Anatomie/Gesundheit)
- ⇒ Differenzierung (Einsatzgebiet, Anforderungen)
- ⇒ Sicherheit

Nur wenn alles passt, stellt sich Spaß und Genuss ein und das Fahrrad wird zu dem, was es sein kann – der Motor für ein gesundes und erfülltes Leben! (FROBÖSE et al.)

Die folgende Grafik kennzeichnet die besonderen Aspekte des Radfahrens:

Beeinflussung negativer Aspekte	Auswirkung auf den Organismus	Positive Effekte auf die Gesundheit
Körpergewicht & Adipositas	Ausdauer	Schönheit/Attraktivität
Psychischer Stress	Antistress Training	Herzfunktion
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Power Workout	Sauerstoff & Durchblutung
Fettstoffwechsel & Hypercholesterin	Fettverbrennung	Balance/Gleichgewicht
Rückenerkrankungen & Rückenschmerzen	Radfahren als Gelenkschutz	Skelletsystem
Bluthochdruck	Rückenschmerzprävention	Muskeln
	Lebensqualität	Immunsystem

ach: FROBÖSE et al

Die gesundheitlichen Effekte des Radfahrens sind unbestritten. Die Individualität jedes einzelnen Radlers sowie sein leistungsspezifisches Herangehen ermöglichen einen positiven Nutzen auf nahezu ganzer Linie. Dieser Nutzen, allgemein auch Trainingseffekt genannt, resultiert aus einer regelmäßigen und zielgerichteten Beanspruchung der motorischen und physiologischen Systeme des Sportlers. Wie aus der unten stehenden Tabelle ersichtlich, kann regelmäßiges Radfahren sowohl Kriterien der Wettkampfleistung aber noch wichtiger des normalen Alltags positiv unterstützen. Allerdings sollten Anspruch und Wirklichkeit, also Alter und Zielstellung stets im Auge behalten und als roter Faden verfolgt werden. Der große Vorteil des Radfahrens, liegt insbesondere in der Möglichkeit, auch mit geringer Leistungsfähigkeit die Belastung richtig dosieren zu können. Zudem werden Gelenke und Muskeln nicht in überhöhtem Maße strapaziert, so dass es im Vergleich zu anderen Aktivitäten zu weniger Beschwerden kommt (z.B. Spilsportarten).

Training der motorischen Fähigkeiten	Alltagsnutzen
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Verbesserte allgemeine Leistungsfähigkeit, ⇒ Prävention kardiovaskulärer Risikofaktoren, ⇒ Stärkung des Immunsystems, ⇒ Positiveffekt auf die Psyche (Ausgeglichenheit).
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ausgeprägtes Muskelkorsett schützt vor Dysbalancen, ⇒ Ausgeprägte Muskulatur erhöht den Energieumsatz unter Ruhebedingungen - Folge: Man nimmt nicht so schnell zu.
Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Es kommt zu einer verbesserten Reaktionsfähigkeit und dadurch zu einer Sturzprohylaxe, weil angemessener in den jeweiligen Situationen gehandelt werden kann.
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Radfahren schult die Koordination und dadurch das Körpergefühl. Im Alltag kann besser auf unvorhersehbare Situationen reagiert und der Körper besser im Gleichgewicht gehalten werden (z.B. beim Ausweichen vor einem Objekt)
Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Es kommt zu einer Mobilisation der großen Hauptgelenke, wie Knie-, Hüft- und Schultergelenk. ⇒ Dies ist gerade bei Personen, die sitzende Tätigkeiten ausüben als Ausgleich von großer Bedeutung.

3. Aufgaben der Verbände und ihrer Vereine

3.1. Radsportverbände in Baden-Württemberg

Die zwei Radsportverbände in Baden-Württemberg arbeiten unter der Federführung des WRSV mit der AOK Baden-Württemberg zusammen. Die Aufgaben der Verbände sind in den folgenden Punkten zusammengefaßt:

- Partner der AOK Baden-Württemberg
- Treffen von Vereinbarungen
- Koordination der Maßnahmen
- Qualifizierung der Übungsleiter (Radtreffleiter)
- Fortbildung der Übungsleiter (Radtreffleiter)
- Terminabsprachen
- Festlegen von Aktionen
- Qualitätssicherung

3.2 Aufgabe der Vereine

- Träger der AOK-Radtreffs
- Versicherungsschutz besteht für den Verein und die Übungsleiter über die Mitgliedschaft im jeweiligen Radsportverband
- regelmäßige Durchführung des AOK-Radtreffs
- Information an die AOK-Bezirksdirektion über den Verlauf
- aktive Mitarbeit bei gemeinsamen Aktionen (z.B. AOK Radsonntag)
- Um eine optimale Betreuung in den AOK-Radtreffs zu gewährleisten, setzen sich die Vereine dafür ein, dass
 - ein hoher Ausbildungsgrad der Radtreffleiter erreicht und dauerhaft gewährleistet wird,
 - neue Radtreffleiter sowie über die neue Ausbildungsstufe Helfer zur Unterstützung der Radtreffleiter gewonnen werden.

4. Der AOK-Radtreff

4.1 Der Württembergische Radsportverband

Der Württembergische Radsportverband ist direkter Ansprechpartner der AOK Baden-Württemberg und als dieser verantwortlich für die Umsetzung von Inhalten in die Radtreffs in Baden-Württemberg.

4.2 Träger, Veranstalter

Träger und Veranstalter von AOK-Radtreffs sind die jeweiligen Vereine, die ihrerseits die Mitgliedschaft in einem der zwei Radsportverbände in Baden-Württemberg nachzuweisen haben.

4.3 Gründung

Der WRSV ermöglicht einen unbürokratischen Einstieg zur Eröffnung eines Radtreffs. Aus den Erfahrungen der letzten Jahre wird jedoch empfohlen **zuerst eine Ausbildung Trainer C Breitensport Radfahren zu absolvieren, da hier viele der notwendigen Informationen geliefert werden**. Die Anmeldung hat über den Verein oder die AOK-Bezirksdirektion an die Geschäftsstelle des WRSV zu erfolgen (siehe Formulare Kapitel 7).

4.4 Voraussetzungen

Für die Gründung eines AOK-Radtreffs empfehlen wir eine vorherige Grundausbildung im Radsport. Danach sollte die folgende chronologische Vorgehensweise eingehalten werden.

- Kontaktaufnahme mit AOK-Bezirksdirektion: **OK, dann weiter**
- Mitgliedschaft in einem Verein **OK, dann weiter**
- Abklären der Interessenslage **OK, dann weiter**
- Voraussetzung: Besuch eines Grundlehrgangs zum Trainer C Breitensport Radfahren (s. 7.4 Aus- und Weiterbildung) **OK, dann weiter**
- Erarbeiten der Werbung und Vorgehensweise zum Erstanlauf mit dem Ansprechpartner der AOK-Bezirksdirektion: **OK, dann weiter**
- Auftaktveranstaltung organisieren, evtl. Unterstützung von anderen Vereinen oder Radexperten anfordern: **OK, dann weiter**
- Start des AOK-Radtreffs: **OK, dann weiter**

Checkliste: Gründung AOK-Radtreff

Bereich • Aufgaben	Leitfaden (Kapitel-Nr.) • Formulare
Kontaktaufnahme • Radsportverein (RTL) mit der AOK • AOK mit dem Radsportverein (RTL)	
Qualifikation-Radtreffleiter • Ausbildung im Radsport • „Erste Hilfe“ Nachweis! • Grundlehrgang • Aufbaulehrgang • Prüfungslehrgang zum Trainer C Breitensport Radfahren	• Anmeldebogen: Aus- und Weiterbildung (7.3) • Antrag: Übungsleiterzuschuß (7.2) • Muster Personalbogen Radtreffleiter (7.5)
Träger des AOK-Radtreffs • Radsportverein oder -abteilung	• Der AOK-Radtreff (4.) • Aufgaben der Verbände und ihrer Vereine (3.)
Versicherungsschutz • Sportversicherung beim WLSB	
Radtreff-Gründung • Zielgruppe festlegen • Termin • Datum • Uhrzeit	• Der AOK-Radtreff (4.)
Treffpunkt • geeigneten Treffpunkt festlegen (Parkplatz) • mit Treffpunktschild kennzeichnen	• Unterstützung durch die AOK(6.)
Öffentlichkeitsarbeit • AOK und Radsportverein gemeinsam • Infoveranstaltung planen • Bekanntmachung des 1. Treffens • Pressevertreter einladen • Anzeigen veröffentlichen • Faltblätter, Plakate drucken	• Unterstützung durch die AOK (6.)
1. Treffen • Auftaktveranstaltung • Einsteigerprogramm/Schnupperangebot • Teilnahme ohne Vereinszugehörigkeit möglich	
Vereinsmitgliedschaft • für Teilnehmer zu empfehlen (Versicherungsschutz)	* Formulare bei den Vereinen
Ausbau weiterer Interessengruppen • Einsteiger • Freizeit/Fitneß • Touren/spez. Ausfahrten • AOK Radsonntag	• Veranstaltungen (8.)

4.5 Versicherungsschutz

Versicherung der Teilnehmer

Die Teilnahme am AOK-Radtreff steht jedem frei und erfolgt auf eigenes Risiko. Jeder Teilnehmer ist für den einwandfreien technischen Zustand seiner Ausrüstung selbst verantwortlich. Für Mitglieder von Sportvereinen haben die Sportverbände in Baden-Württemberg (WLSB, BSB-Nord, BSB-Süd) die ARAG-Sportversicherung abgeschlossen. Voraussetzung für den Versicherungsschutz gemäß des Sportversicherungsvertrages ist, dass der Verein im Landessportbund/Landessportverband sein muss. Versichert sind nur die Mitglieder des veranstaltenden Vereins. Nichtmitglieder haben keinen Versicherungsschutz über die Sportversicherung der oben genannten Sportverbände.

Versicherung des AOK-Radtreffleiters

Der AOK-Radtreffleiter ist als Mitglied des Radvereins, der den AOK-Radtreff veranstaltet, über die ARAG-Sportversicherung automatisch versichert. Dieser Versicherungsschutz umfasst neben eine Unfallversicherung auch eine Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung.

Ausführliche Informationen über den Sportversicherungsvertrag gibt es unter www.arag-sport.de.

4.6 Zielgruppen

Mit den Angeboten der AOK-Radtreffs sollen sowohl Neueinsteiger als auch diejenigen angesprochen werden, die bereits Interesse am Radfahren haben oder bereits zu den ambitionierten Radlern gehören. So sind nahezu alle Spielformen des Radfahrens in den AOK Radtreffs möglich. Den potentiellen Teilnehmern kann vom gemütlichen Senioren- und Familienradeln über das pulsorientierte Radfahren bis hin zum sportlichen Mountainbikefahren oder zum Rennradsport ein bunter Strauß an Möglichkeiten angeboten werden.

4.7 Teilnehmer

Die Teilnehmer müssen auf einen ordnungsgemäßen Zustand Ihrer Räder hingewiesen werden. Das Tragen eines Helmes muß empfohlen werden. Sonstige Voraussetzungen bestehen keine (siehe AOK Broschüre Radfahren und Gesundheit).

Die Teilnahme ist für AOK-Versicherte und Vereinsmitglieder des Radsportverbandes kostenfrei. Kinder sollten mindestens 10 Jahre alt sein und genügend Sicherheit im Straßenverkehr besitzen.

4.8 Organisationsformen und Grundregeln

Vor diesem Hintergrund erscheint es sinnvoll, bei der Einrichtung von Radtreffs von vornherein eine Differenzierung des Angebotes vorzunehmen. Dieses könnte bei vorbereitenden Informationsveranstaltungen, zu denen alle potentiellen Teilnehmer eingeladen werden, erfolgen. Eine grobe Differenzierung wäre ein Angebot für Radgewöhnte und ein Angebot für Radungewöhnte bzw. Einsteiger. Darüber hinaus lassen sich Unterscheidungen hinsichtlich der Streckenführung, des Streckenprofils und der Streckenlänge vornehmen. Weitere Differenzierungsmöglichkeiten ergeben sich über die Fahrradtypen, wie z.B. Rennrad, Mountain-Bike, Tourenrad.

Eine besondere Zielgruppe stellen Familien dar. Sind die Kinder noch kleiner, können sie in entsprechenden Sitzen mitgenommen werden. Sind die Kinder schon etwas älter, können sie auf dem eigenen Rad mitfahren. Radeln Kinder mit, sollten stündlich kleinere Pausen eingelegt werden. Die Gruppengröße ist letztendlich immer abhängig von der Anzahl und der Kompetenz der Betreuer und Radtreffleiter sowie vom Leistungsvermögen der Teilnehmer.

Im Radtreff haben wir Teilnehmer, die sich in ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit, aber auch bei ihren persönlichen Ambitionen und Bedürfnissen sehr unterscheiden können. Hier ist die Kompetenz des AOK-Radtreffleiters gefragt. Durch seine Ausbildung und Erfahrung kann der Leiter bereits im Vorfeld, z.B. durch entsprechende Organisationsformen und Streckenauswahl diese Merkmale mit einbeziehen.

Die notwendigen Kompetenzen, auch beim Führen von Gruppen, werden in den WRSV-Ausbildungen vermittelt. Seit 2010 existiert mit dem **TRAINER D / RADTREFFLEITER-ASSISTENT** ein qualitätssteigerndes Angebot für die Radtreffs. Dieser WRSV-zertifizierte Radtreffleiter-Assistent wird innerhalb zweier Wochenend-Seminare über die grundlegenden Aspekte der Trainer/Radtreffleiter-Tätigkeit informiert. In seiner weiteren Tätigkeit wird der Trainer D / Radtreffleiter-Assistent befähigt dem Radtreffleiter zu assistieren.

4.9 Fahrtechnik in der Gruppe – Regeln und Zeichen

1. Die Grundregel: Miteinander, Vorsicht und gegenseitige Rücksicht

Kleine Regeln für das Fahren in Gruppen erhöhen die Sicherheit für alle. Radfahren ist keine ungefährliche Sportart. Risiken können bei der Umsetzung dieser Tipps reduziert werden.

- Bevor Sie Ihre Fahrtrichtung ändern, sollten Sie sich mit Blick nach hinten
- vor eventuellen Überholern absichern.
- Geben Sie deutliche Zeichen wenn Sie kurz anhalten oder ihr Tempo verlangsamen.
- Vermeiden Sie abrupte Tempoveränderungen. Fahren Sie vorausschauend und im Interesse aller.

2. Nebeneinander / Hintereinander bzw. Einerreihe / Zweierreihe

Grundsätzlich müssen Radfahrer nach der Straßenverkehrsordnung (StVO) in einer Reihe auf der rechten Straßenseite hintereinander fahren. Größere Gruppen ab 15 Radfahrer dürfen in Zweierreihe fahren, aber nur dann, wenn die Straße breit genug ist. Gefahr: Entgegenkommender Verkehr.

3. Zeichen geben:

Grundsätze:

- Nur wer vorne fährt, hat freie Sicht auf die Verkehrsverhältnisse, deshalb ...
- ... mit dem Zeichengeben von "VORNE" beginnen und diese bis "HINTEN" weitergeben!
- ... für klare Informationen sorgen nur deutliche (verabredete oder bekannt gemachte) Zeichen, also kein wildes Fuchteln oder Schreie.

Zeichen:

Warnung vor Schlaglöchern o.ä.

- Zeigefinger gestreckt auf die Fahrbahn
- Warnung vor Schlaglöchern oder gravierenden Fahrbahnunebenheiten bzw. Hindernissen wie Pfosten o.ä.!
- Wichtig: rechtzeitig ausscheren und "längere Zeit" anzeigen!

Warnung vor Hindernissen

- Mit der „Entenflosse“ (durchschwingender Arm hinter dem Rücken auf die rechte oder linke Seite) Warnung vor Hindernissen am Fahrbahnrand, beispielsweise parkenden Autos, Fußgänger, Gegenverkehr etc.!
- Ganze Kolonne muss Spur verlegen!
- Langsam und frühzeitig ausscheren!

Richtungswechsel:

- seitlich Arm nach rechts oder links ausstrecken
- Rechtzeitig und deutlich vor den Abzweigungen anzeigen!
- Geschwindigkeit herabsetzen!
- Die ersten nur abbiegen, wenn die Lücke groß genug ist, so dass die ganze Gruppe folgen kann.

Anhalten, Gefahr, Achtung

- Arm senkrecht nach oben strecken
- Nicht zu schnell abbremesen, sondern gleichmäßig!
- Beim Bremsen Lenker mit beiden Händen festhalten!

4. Verhalten bei Abfahrten

- Mit beiden Händen den Lenker festhalten! Dies sichert eine gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Rädern und die Bremsen können optimal bedient werden.
- Bei schnellen Abfahrten nicht trinken!
- Beide Pedale auf gleiche Höhe nehmen. Die Knie sollten bei Geradeaus-Abfahrt Richtung Oberrohr drücken. Dies beruhigt das Fahrrad und bietet eine aerodynamische Position.
- Rechtzeitig und nicht in Kurven bremsen. Vorausschauend fahren und vor den Kurven verzögern.
- Gebremst wird mit Vorder- und Hinterbremse gleichzeitig und dosiert, um ein Blockieren der Bremsen zu vermeiden.
- Wie bergauf so sollte auch bergab jeder sein eigenes Tempo bestimmen und sich nicht unter Druck setzen lassen. Sicherheit vor Geschwindigkeit ist die Regel.
- Einzeln abfahren ist sicherer als in der Gruppe, deshalb vor der Abfahrt die Gruppe auseinander ziehen!

5. Kurven fahren (Folgende Phasen sind elementar)

- Anfahrt
 - Straßenverlauf einsehen, Bremslinie ohne Schmutz suchen
 - Linkskurve bremst man am rechten Fahrbahnrand an
 - Rechtskurven in der Straßenmitte
- Einfahrt
 - Kurvenlinie einsehen und optimale Linie fahren
 - Kurveninneres Pedal nach oben stellen
 - Bremsen lösen
- Einlenken
 - So lange außen bleiben, bis klar ist, wie die Straße verläuft.
- Ausgang
 - Langsam nach außen tragen lassen
 - Bei Linkskurven nicht an den äußersten Fahrbahnrand, denn da liegt regelmäßig Schmutz
 - Bei Rechtskurven nur bis zur Fahrbahnmitte.

6. Verhalten bei Bergauffahrten

- Gleichmäßiges Berganfahren; entscheidend ist die Gleichmäßigkeit und der ausgewogene Rhythmus! Nicht zum schnellen Beginnen von anderen verleiten lassen.

- Sammelpunkt ist grundsätzlich der höchste Punkt.
- Führt die Gruppe gemeinsam zum Bergziel, so ist von den Führenden ein Tempo anzuschlagen, welches niemand in der Gruppe überfordert.
- Ein runder Tritt (Druck und Zug) hilft auch bei steilen Anstiegen.
- Bergauffahrten eignen sich aus zwei Gründen zum Trinken:
Es ist einerseits ungefährlich und andererseits benötigt man dabei Flüssigkeit.

7. Verhalten bei Pannen

- Panne mit Zeichen unverzüglich anzeigen (Anhalten)!
- Verkehrssichere Anhalteörtlichkeit für die Reparatur und den Aufenthalt der Gruppe wählen.
- Arbeitsteilung bei der Pannenhilfe verkürzt die Wartezeit für alle.
- Untätige können durch Stretching der Muskelverkürzung entgegenreten.

5. AOK - Radtreffleiter

5.1 Voraussetzungen

Die Teilnahme am Ausbildungssystem setzt die Mitgliedschaft im Württembergischen oder Badischen Radsportverband respektive einem seiner Mitgliedsvereine voraus. Der Verein nimmt die Anmeldung für die/den jeweiligen Teilnehmer beim WRSV vor. Das betreffende Vereinsmitglied sollte bereits aktiv im Verein als Übungsleiter/Trainer/Radtreffleiter tätig sein bzw. eine solche Rolle durch den Lizenzerwerb anstreben. Die Massnahmen für eine staatlich lizenzierte Ausbildung bzw. Zertifizierung werden vom Landessportbund gefördert. Vom Teilnehmer bzw. vom Verein erhebt der WRSV eine **lehrgangsspezifische Ausbildungspauschale**, welche Kosten für die Konzepterarbeitung, Planung, Organisation und Durchführung beinhaltet. Fahrtkosten werden nicht erstattet. Aufgrund der nur begrenzten Anzahl an Ausbildungsplätzen, kann ein Verein max. 2 Teilnehmer pro Ausbildungsgang anmelden. Die Anmeldung wird erst mit Überweisung der Ausbildungspauschale wirksam! Weitere Informationen unter www.wrsv.de >> *Aus- und Fortbildung* <<

5.2 Das Ausbildungssystem

Die nebenberufliche, staatlich anerkannte Ausbildung zum lizenzierten Radtreffleiter ist auf der ersten Lizenzstufe angesiedelt.



Konzeption zur Aus- und Weiterbildung des Württembergischen Radsportverbandes für das Jahr 2010

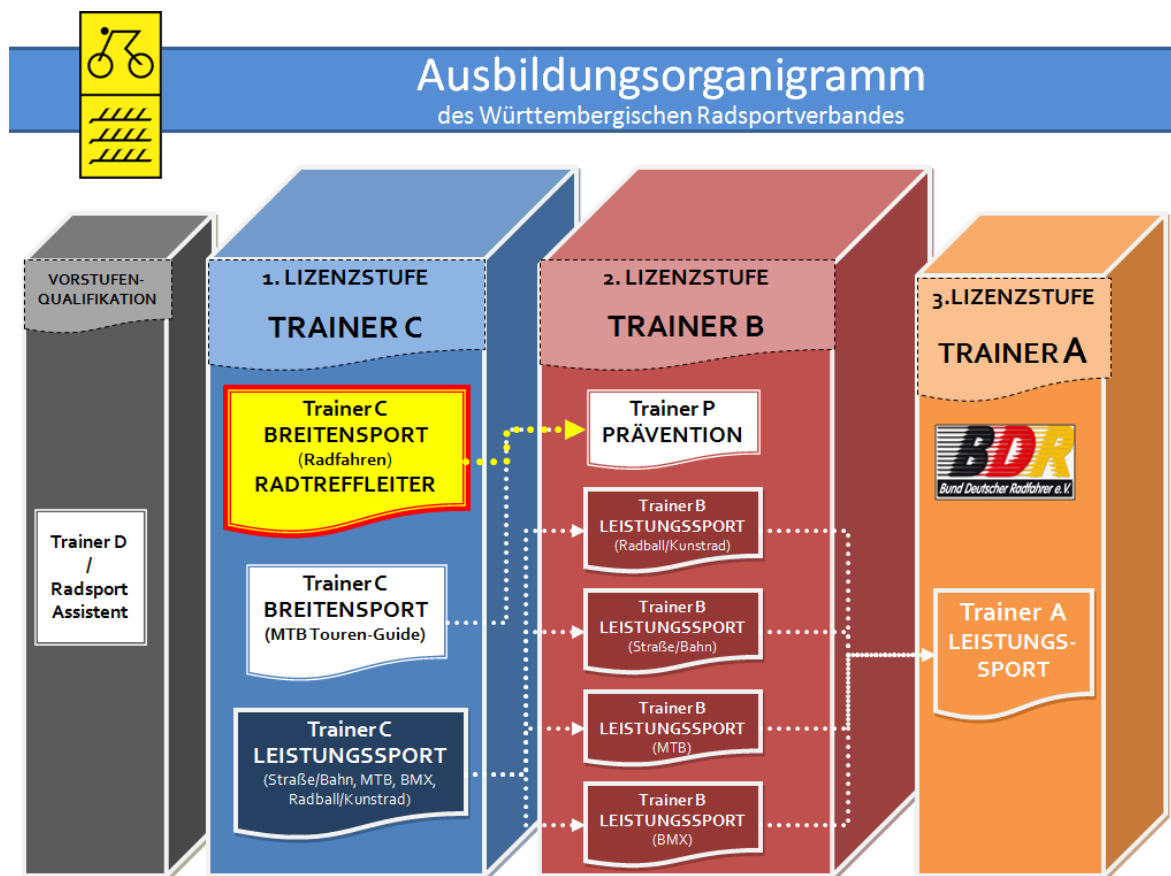
Qualifizierungsebenen:

Vorstufenqualifikation	(min.ca. 30LE)
1. Lizenzstufe (Trainer C/Übungsleiter C)	(min.ca. 120LE)
2. Lizenzstufe (Trainer B/Übungsleiter B)	(min.ca. 60LE)
3. Lizenzstufe (Trainer A)	(min.ca. 90LE)
4. Lizenzstufe (Diplom-Trainer)	(min.ca. 1300LE)

Die Ausbildung wird in drei 5-tägigen Ausbildungslehrgängen an den Landes-Sportschulen Baden-Württembergs (Albstadt bzw. Steinbach) durchgeführt:

1. Grundlehrgang: 40 Lehrseinheiten (1LE=45Min.)
2. Aufbaulehrgang: 40 LE
3. Prüfungslehrgang: 40 LE

Diese drei Ausbildungslehrgänge verteilen sich ca. auf ein Jahr.



Die Grundlage für diese Ausbildung stellen die Rahmenrichtlinien des DOSB und BDR zur Ausbildung des Trainers C Breitensport (Radsport) dar.

5.3 Ausbildungsinhalte zum Trainer C Breitensport / Radtreffleiter

Parallel zu den überfachlichen Lehrinhalten des WLSB/BSB erfolgt die Radsport-spezifische Ausbildung durch das Lehrteam des WRSV. Der disziplinspezifische Ausbildungsanteil beträgt in etwa 60%. Die untenstehende Tabelle gibt Aufschluss über die Ausbildungsinhalte.

Nr.	Themenbereich	fachspezifische Ausbildungsinhalte	LE Theorie	LE Praxis
1	Definierung / Terminierung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainerausbildung Baden-Württemberg / Möglichkeiten / Notwendigkeiten 	1	0
2	Netzwerk Sport (Breitensport)	<ul style="list-style-type: none"> • Netzwerk des (organisierten) Rad-Sports (Vereine, Verbände, Ausbildungs- und Fördersystem im Sport, Weiterbildungen) 	1	0
		<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftliche Diskussion (Gesundheit, Soziales Netzwerk, Nachwuchsarbeit) 	1	0
		<ul style="list-style-type: none"> • Ehrenamt vs. Hauptamt im Sport (Trainer, Guide, Pflichten, Rad- und Bike-Treff) 	2	0
3	Fahrpraxis und Geländespezifik	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfähigkeiten und Fertigkeiten des breitensportlichen Radfahrens (Technikbaum - individual) 	1	4
		<ul style="list-style-type: none"> • Fahrtechnik/ Differenzierung MTB & Straßenrad (Technikbaum MTB - individual) 	0	4
		<ul style="list-style-type: none"> • Fahren in der Gruppe (Technik, Orientierung, Verhalten) 	1	3
		<ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Übungsformen (Methodenvielfalt) 	0	4
		<ul style="list-style-type: none"> • Belastungstour 	0	4

4	Fahrradkunde / Bewegungsphysiologie	<ul style="list-style-type: none"> • Materialkunde, Ausrüstung und Bekleidung (Sicherheit & Schutz, Zubehör) 	2	1
		<ul style="list-style-type: none"> • Zweiradmechanik und Fahrrad-Reparatur (Montage, Wartung) 	0	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Sitzposition und Bewegungsökonomie 	1	2
5	Trainingslehre Breitensport/ MTB	<ul style="list-style-type: none"> • Trainer-, Guide- und Leiterfunktion 	1	2
		<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsmittel Breitensport (spezifische/unspezifische TM, Alternative Bewegungen, Winterprogramm, Ausgleichssport, Material und Möglichkeiten, motorische Körperschulung) 	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und Leistungsaufbau (Jedermannveranstaltungen/RTF/Rad-Marathon als Jahreshöhepunkt) 	2	0
		<ul style="list-style-type: none"> • Trainings- und Belastungssteuerung (Zielgruppenorientierung) 	2	1
6	StVO & Umweltdiskussion	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrsspezifische Basisermittlung (StVO, Waldgesetz, rechtliche Diskussion) 	2	0
		<ul style="list-style-type: none"> • Fahren und Verhaltensweisen im Verkehr/ in der Natur (soziales Engagement, Forstbegehung) 	1	3

Nr.	Themenbereich	fachspezifische Ausbildungsinhalte	LE Theorie	LE Praxis
7	Touren- und Veranstaltungsplanung und -durchführung	• Tourenplanung via GPS/Karte	2	3
		• Planungsschemata (Planungskriterien)	2	0
		• Pädagogisch-didaktische Verhaltensplanung	2	3
		• Gruppenführung/Leitung im Gelände/Natur (fachpraktische Lehrprobentests)	1	2
8	Radsport im Gesundheitskontext	• Physiologische Adaptation (Muskulatur, Organismus)	2	0
		• Gesundheit und Prävention von Krankheiten (Präparation, Tagesablauf, Hygiene, Ernährung)	2	1
		• Leistungsbewusste Lebensweise (Anti-Doping Basis, Substitution, Supplementierung)	2	0
9	Persönlichkeit / Dopingprävention	• Handlungskompetenz, Charakterstärke, Mündigkeit, Toleranz, Fairness	2	0
10	Risiko- und Notfallmanagement	• Notfallvorbeugung (Klima, regionale Kenntnisse)	1	1
		• Notfallreaktion (Sportverletzungen, 1.Hilfe, Notdienste)	1	1
		• Konflikt- und Situationsbewältigung (Gruppendynamik, Intervention, Inhomogenität)	1	1
11	Radsport im ökonomischen Kontext	• Organisation von Breitensportveranstaltungen/MTB-Touren-Guide im kommerziellen und ehrenamtlichen Kontext (Initiativen, Kooperationen, Konzepte, Veranstaltungen/ RTF, CTF, MBO, Radmarathon, DRA)	2	2
		• Thematik Mitgliedergewinnung	1	0
		• Sportrecht (Sport- und Vereinsrecht, Absicherung)	1	0
12	Prüfung/ Lehrprobe	• Theoretische und praktische Evaluation der Kenntnisse (schriftliche Kontrolle, Referate, Präsentationen, Rollenspiele)	2	3
fachspezifisch Gesamt = 95LE			45LE	50LE

6. Unterstützung durch die AOK

Die AOK-Bezirksdirektionen arbeiten eng mit den örtlichen Vereinen zusammen. Zur Unterstützung sind spezielle Infomittel entwickelt worden, die von den AOK-Bezirksdirektionen und den Vereinen eingesetzt werden können. Zum Aufbau eines neuen AOK-Radtreffs unterstützt die AOK-Bezirksdirektion die Vereine tatkräftig, insbesondere bei der gemeinsamen Pressearbeit und fachlich durch die AOK-Sportfachkräfte.

6.1 Einsatz von Infomitteln

Es werden Infomittel zur Verfügung gestellt, die in der jeweils benötigten Stückzahl von den Vereinen kostenfrei abgerufen werden können. Diese sind:

- Logovorlagen
- Anzeigenvorlagen
- Plakate (regionaler Eindruck möglich)
- Faltblätter (regionaler Eindruck möglich)
- Hinweisschild für Treffpunkt

Zur Unterstützung der öffentlichkeitswirksamen Darstellung ist ein AOK-Radtreff Logo entwickelt worden, das auf allen Veröffentlichungen im Zusammenhang mit dem Radtreff einzusetzen ist.



6.2 Ausstattung der AOK-Radtreffleiter

Zur Kenntlichmachung der Radtreffleiter in der Öffentlichkeit und gegenüber den Radtreff-Teilnehmern erhalten sie spezielle Radbekleidung.

Nach dem Grundlehrgang wird der Personalbogen "Radtreffleiter" (Muster siehe 7.5) von den Teilnehmern ausgefüllt, durch den Lehrgangsleiter eingesammelt und an den WRSV geschickt.

Jeweils nach Absolvieren der jeweiligen Ausbildungslehrgänge erhalten die Radtreffleiter analog der Ausbildungsstufe folgende Kleidungsstücke:

Kurzarm Trikot (Grundlehrgang)



Radhose (Aufbaulehrgang)



Regenjacke oder Fleecejacke (Prüfungslehrgang)



6.3 Ersatz für abgenutzte, verlorene oder beschädigte Radbekleidung

Nach angemessener Zeit kann eine Nachversorgung (nach Ausbildungsstand) mit Radbekleidung erfolgen. Voraussetzung ist, dass der Radtreffeiter weiter aktiv tätig ist.

Bestellungen (Formular 7.3) sind jährlich nach Saisonende bis zum 31.10. an die WRSV-Geschäftsstelle zu richten. Die Bestellung erfolgt anschließend durch die AOK Baden Württemberg, die Lieferung an den WRSV.

Der WRSV stellt die bestellte Bekleidung sortiert nach Vereinen/AOK-Bezirksdirektionen zusammen. Die Auslieferung erfolgt durch die AOK Baden-Württemberg über die jeweilige Bezirksdirektion.

Auf dieser Basis ist eine regelmäßige Nachversorgung gewährleistet. Der feste Bestelltermin ermöglicht eine solide Planung hinsichtlich Menge und Kosten sowie einen landesweiten Auslieferungstermin rechtzeitig zum Saisonbeginn.

6.4 Zuschuß für Übungsleiter

Nach abgeschlossener Übungsleiter-Ausbildung übernimmt die jeweilige AOK-Bezirksdirektion für die lizenzierten Radtreffeiter einmal jährlich einen Zuschuß in Höhe von 360,00 Euro, der auf Antrag (s. 7.3) an den ausrichtenden Verein mit Zweckbestimmung überwiesen wird.

Voraussetzung ist, dass der lizenzierte Übungsleiter den Radtreff bzw. eine Gruppe während des gesamten Jahres bzw. der Saison betreut hat. Pro Gruppe können maximal zwei Übungsleiter abgerechnet werden. D.h. bei einem AOK-Radtreff mit 3 Gruppen und 8 lizenzierten Übungsleitern können trotzdem nur 6 Zuschüsse abgerechnet werden. Dies muss dann intern innerhalb des AOK-Radtreffs verteilt werden.

6.5 Unterstützung bei der Vereinsarbeit

Die AOK-Bezirksdirektionen unterstützen nach Absprache die weiterführende Vereinsarbeit.

Beispiele:

- AOK-Informationsstand, Präsenz bei Veranstaltungen
- Informationsbroschüren - Bewegung/Ernährung
- Informationsveranstaltungen
- Personelle Unterstützung bei Vereinsseminaren durch AOK-Sportfachkräfte, AOK-Ernährungsfachkräfte

6.6 Gemeinsame Pressearbeit

Für die örtliche Präsenz des AOK-Radtreffs in den Medien ist es wichtig, daß Radtreffleiter und AOK sich abstimmen, mit welchen Themen, zu welchem Zeitpunkt und wie die lokale Presse informiert wird (s. 5.6 Muster - Pressemitteilung). Regelmäßige Kontakte zu lokalen Redaktionen sind für eine kontinuierliche Presse- resonanz unerlässlich. Wichtig ist aber auch die richtige Themenauswahl. Über Tipps zum Radfahren hinaus könnte der AOK-Radtreff zu weiterführenden Themen (z.B. Gesundheits- und Umweltaspekte) Stellung beziehen. Außerdem bietet es sich an, die zuständigen Redakteure der Tageszeitungen regelmäßig zu Rad- treff-Aktivitäten einzuladen.

Die Person des lizenzierten Radtreffleiters, aber auch Radtreff-Aktivitäten können darüber hinaus in den Lokalteilen der AOK-Zeitschriften vorgestellt werden.

6.7 AOK-Broschüren

Es gibt die Möglichkeit über die AOK Broschüren zu beziehen. Hier ein kleiner Auszug für die Themen Ernährung und Radfahren

"Ernährungstipps für Freizeitsportler"	(AOK-Verlag)
Gesund essen. Rund ums Fett	(WDV)
Mit Energie durchstarten	(WDV)
Radfahren	(WDV)

Bitte wenden Sie sich an Ihren Ansprechpartner bei der AOK-Bezirksdirektion falls Sie eine der Broschüre für sich oder die Teilnehmer nutzen wollen.

7. Formulare -Anträge

7.1 Meldung eines AOK-Radtreffs an den Radsportverband

An den
Württembergischer Radsportverband
Mercedesstraße 83

Fax: 0711/954697-7

70372 Stuttgart

Treffpunkt des AOK-Radtreffs

Tag: _____

Uhrzeit: _____

Treffpunkt: _____

Bemerkungen
(weitere Treffpunkte, Sonstiges):

Ansprechpartner

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon privat: _____ geschäftlich: _____

Verein: _____

Ausbildungsstand: _____

Zuständige AOK-Bezirksdirektion: _____

7.2 Anmeldung Aus- und Weiterbildung

Württembergischer Radsportverband e.V.
Mercedesstraße 83

70372 Stuttgart

Faxnummer 0711/954697-7
Email: geschaeftsstelle@wrsv.de

Anmeldung zu Lehrgängen des WRSV

Lehrgangsort			
Lehrgang			
Zeitraum	von		bis
Tätigkeit / Ausbildung im Verein			Lizenznummer
Name			
Vorname			
Straße			
PLZ		Wohnort	
Geb. Datum		E-Mail	
Verein			

Datum

Unterschrift

Unterschrift/Stempel Verein

7.3 Bestellbogen Radtreffeiter Bekleidung

Termin 31.10.

Württembergischer Radsportverband e.V.
Mercedesstraße 83

70372 Stuttgart

Fax: 0711/954697-7

Ausbildungsstand

Radtreffeiter/in mit

- Grundlehrgang
- Aufbaulehrgang
- Prüfungslehrgang / Lizenz

Ich benötige

Grund

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hose (kurz mit Trägern) | <input type="checkbox"/> Verschleiß |
| <input type="checkbox"/> Trikot (Kurzarm) | <input type="checkbox"/> Verlust |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> Beschädigung durch Unfall |
| <input type="checkbox"/> Fleecejacke | |

Größe S M L XL XXL

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Verein _____ Tel. _____

Datum

Unterschrift

7.4 Antrag Zuschuß für Übungsleiter

An
AOK-Die Gesundheitskasse

Herr/Frau _____

ist lizenzierter Radtreffleiter/lizenzierte Radtreffleiterin und betreute im Jahr _____

den AOK- Radtreff _____

des Vereins _____

Für diese Tätigkeit erlauben wir uns den jährlichen Übungsleiterzuschuß in Höhe von 360,00 Euro in Rechnung zu stellen. Eine Kopie der gültigen Übungsleiter-Lizenz ist beigelegt.

Bitte überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:

Kto.Nr. _____ BLZ _____

Bank _____

Ort/Datum

Unterschrift/Vereinsstempel

Der Betrag wird an den Verein mit der Bitte um Weitergabe an den Radtreffleiter überwiesen.

Ort/Datum

AOK-Bezirksdirektion

7.5 Personalbogen Radtreffleiter *

Name:

Vorname:

Straße:

Postleitzahl:

Ort:

Geburtstag:

Telefon priv.:

Telefon gesch.:

FAX:

e-mail:

Größenangaben zur Bekleidung: S/M/L/XL/XXL

Trikot kurz:

Radhose:

Regenjacke:

Verein:

Grundlehrgang:

Aufbaulehrgang:

Prüfung:

Anregungen, Informationen, Bemerkungen:

Datum, Unterschrift

* wird bei den Lehrgängen durch den Lehrgangsführer ausgeteilt und wieder eingesammelt und an den WRSV weitergeleitet

7.6 Muster - Pressemitteilungen

Gründung eines AOK-Radtreffs

AOK-Radtreff in (Ort) gegründet. Erste Ausfahrt am (Datum).

Die gesündeste Verbindung von Bewegung, Spaß und umweltbewußtem Verhalten heißt Radfahren!

Radfahren macht aber nicht nur Spaß und hält fit, sondern sorgt auch in optimaler Weise für Entspannung und körperlichen Ausgleich. Es gehört zu den klassischen Ausdauersportarten, die das Herz-Kreislauf-System trainieren, den Stoffwechsel ankurbeln und die Lungenkapazität erhöhen. Außerdem wird das Körpergewicht auf dem Sattel getragen und somit Gelenke, Bänder und Sehnen geschont. Wer radfährt tut also etwas für seine Gesundheit. Und Radfahren ist in, das zeigt die Ausschilderung von immer mehr Radwegen.

Mitmachen kann jeder!

Alle, die Lust und Laune haben sich regelmäßig mit netten Leuten dem Radfahren zu widmen, sind beim AOK-Radtreff (Ort) genau richtig. Hier kann man Ausdauer und Fitneß verbessern oder einfach nur per Rad Natur und Umgebung erkunden. Die fachliche Betreuung des AOK-Radtreffs (Ort) übernehmen die Radtreffeleiter des (Name des örtlichen Radsportvereins). Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft im Radsportverein. Wenn Sie ein verkehrssicheres Fahrrad haben, kann's also losgehen zur ersten Ausfahrt am (Datum, Uhrzeit, Treffpunkt). Weitere Treffen finden während der Sommerzeit wöchentlich zur gleichen Zeit statt.

AOK-Radtreff - Saisonöffnung

Das Frühjahr lockt!

Saisonauftakt des AOK-Radtreffs (Ort) am (Datum). Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen ist es wieder soweit. Die Radsaison steht vor der Tür! Höchste Zeit den Drahtesel aus dem Winterschlaf zu holen und (verkehrs-)technisch auf Vordermann zu bringen. "Alte Hasen" wissen dabei längst, daß Radfahren in der Gruppe, speziell im AOK-Radtreff, nochmal soviel Spaß macht als alleine durch die Gegend zu strampeln. Auch Neueinsteiger sind zum Gruppenfahren im AOK-Radtreff herzlich eingeladen und werden bestens betreut. Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft im Radsportverein. Alle, die jetzt Lust bekommen haben, können bei der Saisonöffnung des AOK-Radtreffs (Ort) am (Datum, Treffpunkt) dabei sein, frei nach dem Motto „Wer rastet, der rostet und wer radfährt bleibt gesund!“

8. Veranstaltungen -

8.1 AOK-Radsonntag

Der AOK-Radsonntag findet immer am 3. Sonntag im Juni statt. Im Jahr 2010 wird er zum ersten Mal bundesweit durchgeführt. In Baden-Württemberg nehmen jedes Jahr über 100.000 Radler an diesem Ereignis teil. Nur durch die engagierte Mitarbeit der lokalen AOK-Radtreffs ist eine Veranstaltung in dieser Größenordnung überhaupt realisierbar.



8.2 Mountainbike-Wochenenden

Fun, Fitness & Technik

für Anfänger und Fortgeschrittene, für Frauen und Männer – dafür stehen die Mountainbike-Wochenenden des Württembergischen Radsportverbands (WRSV) und der AOK Baden-Württemberg.



Mit einem Plus an Spaß und Wissen zu mehr Fitness und Sicherheit – das möchten die MTB-Wochenenden bewirken.

Individuelle Interessen und Wünsche der Bikerinnen und Biker werden berücksichtigt. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – für alle ist etwas dabei. Die Entscheidung für die Teilnahme erleichtern die Hinweise zu den Ansprüchen an die Teilnehmer.

Allen Wochenenden gemeinsam, ist das „erfahren“ von Strecken im Einklang mit der Natur.

Betreut werden Sie während der Wochenenden von erfahrenen Bike-Guides und Trainern des WRSV.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.wrsv.de.

9. Ansprechpartner

9.1 AOK-Bezirksdirektionen

AOK-Bezirksdirektion	Ansprechpartner/-in	E-Mail
Bodensee-Oberschwaben	Alexandra Heckel	alexandra.heckel@bw.aok.de
Hochrhein-Bodensee	Rüdiger Both	ruediger.both@bw.aok.de
Ludwigsburg-Rems-Murr	Klaus Hage	klaus.hage@bw.aok.de
Neckar-Alb	Marc Riedel	marc.riedel@bw.aok.de
Neckar-Fils	Mareike Doster	mareike.doster@bw.aok.de
Nordschwarzwald	Mathias Ulrich	mathias.ulrich@bw.aok.de
Ostwürttemberg	Elvira Galgenmüller	elvira.galgenmüller@bw.aok.de
Rhein-Neckar-Odenwald	Torsten Zimmermann	torsten.zimmermann@bw.aok.de
Schwarzwald-Baar-Heuberg	Andreas Kühn	andreas.kuehn@bw.aok.de
Stuttgart-Böblingen	Jörg Nagel	joerg.nagel@bw.aok.de
Südlicher Oberrhein	Kathrin Stöfken	kathrin.stoefken@bw.aok.de
Ulm-Biberach	Dietmar Babion	dietmar.babion@bw.aok.de

Stand: 29.12.2009

9.2 AOK-Hauptverwaltung

Michael Clement
Heilbronner Straße 184
70191 Stuttgart

Telefon: (0711) 25 93 458
Telefax: (0711) 25 93 300
E-Mail: michael.clement@bw.aok.de

9.3 Württembergischer Radsportverband e.V.

Jochen Lessau
Mercedestraße 83
70372 Stuttgart

Telefon: (0711) 95 46 97 12
Telefax: (0711) 95 46 97 7
E-Mail: jochen.lessau@wrsv.de

10. Literaturtips

- Froböse, I.: Kompendium - Radfahren und Gesundheit; Zentrum für Gesundheit der DSHS Köln 2009
- Friedrich, W.: Optimale Sporternährung. Spitta Verlag 2005
- Friedrich, W. Jung L.: Grundlagen Sportwissen. Spitta Verlag 2003
- Greule, G.; Friedrich, W.: Optimales Radfahren. Tipps – Technik – Training für Anfänger und Könner., Spitta Verlag, 2007
- Weineck, J.: Optimales Training; Spitta Verlag; 12.Auflage 2002
- Weineck, J.: Sportbiologie; Spitta Verlag; 8. Auflage 2002
- Hohmann, A.; Lames, M.: Einführung in die Trainingswissenschaft; Limpert Verlag 2007
- Lindner, W.: Radsporttraining; BLV Sportwissen 2005
- Zintl, F.; Eisenhut, A.: Ausdauertraining; BLV Sportwissen 2009
- Hottenrott, K.: Ausdauertrainer Radsport; rororo-Sport 2009
- Markworth, P.: Sportmedizin; rororo-Sport 2006
- Gressmann, M.: Fahrradphysik und Biomechanik. 9. überarbeitete Auflage Delius Klasing Kiel 2005
- Dickhuth, H. H.: Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin. Hofmann Verlag 2000.
- Kettler, D.: Recht für Radfahrer. München; Wien; Zürich:BLV, 1997.
- Konopka, P.: Radsport. 6., Neubearb. Aufl. München; Wien; Zü-

- rich: BLV 1994.
- Meusel, h.: Sport für Ältere. Stuttgart: Schattauer 1999. .
- Seidelmann, T.: Bike Games. Stuttgart: Pietsch Verlag, 1996
- Schmidt, A.: Mountainbike Training: für Anfänger und Profis. Aachen 1998.
- Weiss, C.: Fachredaktion. Handbuch Radsport. München BLV 1996.
- Weiss, C.: Fahrtechnik Strassenrad. München BLV 2000
- Link, K.; Altig, R.: Der Radsport-Ratgeber; Sportinform 1989
- Link, K.; Altig, R.: Optimale Radsporttechnik 1 +2; Sportinform 1990

Impressum:

Herausgeber:

AOK Baden-Württemberg
Heilbronner Str. 184
70191 Stuttgart

Redaktion:

Michael Clement (AOK Baden-Württemberg)
Gerd Krieg (Württembergischer Radsportverband)
Jochen Lessau (Württembergischer Radsportverband)