



## Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016  
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

## Workshop

E-Bike, Mountainbike & Umgebung  
Referentin: Naomi Schwenkner

SPORT  
BEWEGT NRW!

# E-Bike und Mountainbike und Umgebung - Aufbau einer Fahrradgruppe

## Ziele:

- Informationen und Erfahrungen sammeln für den Aufbau einer eigenen Fahrradgruppe (z.B. E-Bike oder Mountainbike)
- Einführung in das E-Bike und Mountainbike-Fahren
- Ausdauer- und Techniktraining

**Materialien: E-Bike, Mountainbike, Helm, ggf. Warnweste pro Person, ggf. Kartenmaterial (ggf. digital)**

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p><b>Kurzes Kennenlernen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kurze Einführung in verschiedene Arten von „E-Bikes“, Pedelec (nur mit Muskelkraft/Trittleistung, Motorunterstützung bis 25 km/h), S-Pedelec (mit Muskelkraft/Trittleistung, Unterstützung bis 45 km/h), E-Bike (ohne Trittleistung)</li> <li>– kurze Vorstellungsrunde mit E-Bike/Mountainbike Erfahrungsabfrage</li> <li>– theoretisches Verteilen der Räder (E-Bike oder Mountainbike), Abklären welche Materialien (Helm, Warnweste) fehlen</li> <li>– erste Sicherheitshinweise, Fahren in der Gruppe, wichtige Straßenschilder für Radfahrer, etc.</li> </ul>	<p>Bei den genutzten Rädern handelt es sich um Pedelecs (nur mit Muskelkraft, bis 25km/h), im Sprachgebrauch der Bevölkerung hat sich der Name E-Bike eingepreßt, den wir hier auch verwenden</p> <p>Vor der Fahrrradausgabe, bzw. mit abgestellten Rädern</p>
<p><b>Sicherheitsaspekte</b></p>		

<b>Einstimmung 10 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<b>Materialausgabe</b> <b>Einweisung in die Räder und Überprüfung</b> <b>erster "Fahrversuch"</b>  <b>Streckenbesprechung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fahrräder rausgeben und einstellen</li> <li>– Warnweste und Helm tragen</li> <li>– Fahrräder erklären, Bremsen, Schalten (Schalten am Berg!), Gewichtsverlagerung bergauf und bergab,</li> <li>– Besonderheiten E-Bike, Motor, Akkuleistung, verschiedene Unterstützungsformen, Display</li> <li>– erste Fahrversuche, Bremsen, Schalten, versch. Unterstützungsformen des Motors testen               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fahrstrecke ansehen, markante Punkte einprägen, Besonderheiten ansprechen</li> </ul> </li> <li>– ggf. ersten und letzten Fahrer "beauftragen"</li> </ul>	<p>In der gesamten Gruppe, damit auch nicht E-Bike-Fahrer die Besonderheiten kennen lernen und zwischendurch getauscht werden kann</p> <p>falls Bremsen, Schaltung, ggf. Schnellspanner, Motor etc. nicht einwandfrei funktionierten → Rad tauschen bzw. einstellen</p>

<b>Hauptteil 60 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<b>Fahrerfahrungen sammeln</b>  <b>individuelle Fahrtechnik verbessern</b>  <b>Fahren in der Gruppe lernen</b>  <b>Ausdauer- und Techniktraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Besprochene Strecke fahren, an Kreuzungen etc. warten</li> <li>– Tempowechsel, ggf. mit Pulskontrolle</li> <li>– vor steilen Bergauf- und Abfahrten Technik wiederholen</li> <li>– nach ca. 30 Minuten Pause, Sicherheitsaspekte und das Fahren in der Gruppe wiederholen, kurzer Rückblick, ggf. Puls (Trainingspuls) besprechen, ggf. E-Bike/Mountainbike tauschen, restliche Strecke besprechen</li> <li>– restliche Strecke fahren ggf. ersten und letzten Fahrer neu besetzen</li> <li>– Tempowechsel mit ggf. Pulskontrolle</li> </ul>	<p>In der Gruppe fahren, genügend Wartezeiten für langsamere Fahrer und Trinkpausen einplanen,</p> <p>ggf. Anmerkungen zum Umweltschutz</p> <p>Transfer in Zielgruppe „Ältere“ (55-70 Jahre)</p>

<b>Ausklang 15 Minuten</b>		
<b>Ziele/Absichten</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Organisationsform Anmerkungen</b>
<p><b>Entspannung/cool down</b></p> <p><b>Material sauber und sicher hinterlassen</b></p> <p><b>Reflexion und Ausblick auf „eigene“ Gruppen/selbstständiges Fahren</b></p> <p><b>Marketing, Kalkulation, Fördermöglichkeiten</b></p> <p><b>Infomaterial rausgeben</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Langsames „Ausfahren“ → Puls senken, entspannen</li> <li>- ggf. Dehn- und Mobilisationsübungen</li> <li>- Fahrräder ggf. säubern, Defizite/Mängel ansprechen und ggf. beheben</li> <li>- Reflexion der eigenen Erlebnisse, Unterschiede E-Bike, Mountainbike, Technik, Ausdauer (Pulswerte besprechen)</li> <li>- Ausblick auf den Aufbau eigener Gruppen, Transfer in die Zielgruppe z.B. 55-70 Jahre, Erfahrungsaustausch Fahren in der Gruppe, Streckenwahl, ggf. professionelles Fahrsicherheitstraining und Sicherheitsvortrag (vor dem ersten Fahren), Angebot bewerben, mögliche Kostenstrukturen und Fördermöglichkeiten (z.B. „Gemeinsam SPORTLICH sein“, Projekt des LSB NRW und der Sparda Bank West e.G., örtlichen KSB oder SSB oder Fachverband)</li> <li>- Infomaterial wie Sicherheitsaspekte und Rücksichtnahme, Umweltschutz, etc.</li> <li>- Beispielflyer „E-Bike Gruppe“ gefördertes Projekt „Gemeinsam SPORTLICH sein“ vom LSB und Sparda Bank West e.G.</li> </ul>	<p>Kreisaufstellung</p>