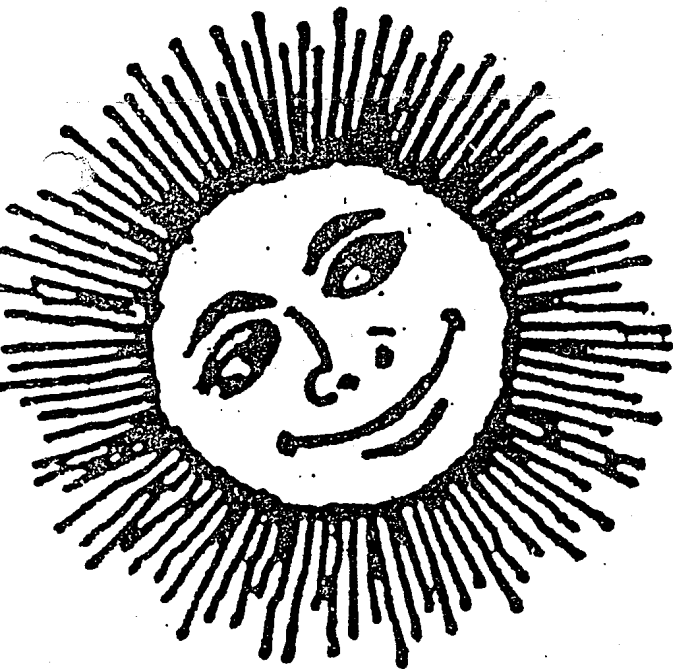


Bayerischer
Radsportverband e.V.
Bezirk Schwaben

MITTEILUNGSBLATT 04 / 9



Der Effekt tritt sofort ein

Sportpsychologe Eberspächer zum Radfahren

Ob allein oder zu mehreren: Radfahren ist etwas für Leute mit Unternehmungsgelst. Radfahren hält fit, weil es sportliche Bewegung an der frischen Luft verschafft. Radfahren kann jeder, egal, wann und wo das ist.

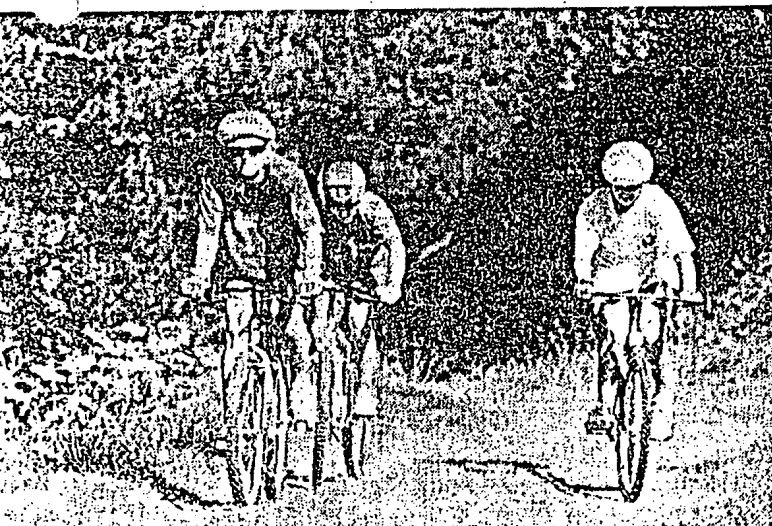
Radfahren ist absolut „in“, weil es die Umwelt schont und voller Technik und Erleben steckt. Der Sportpsychologe Professor Dr. Hans Eberspächer von der Universität Heidelberg hat das Image des guten alten Drahtesels zurechtgerückt.

„Mit keinem anderen per Muskelkraft betriebenen Fahrzeug läßt sich Nützliches und Angenehmes so gesundheitsbewußt verbinden wie mit dem Fahrrad“, erklärt Eberspächer, „viele läßt sich im Alltag mit dem Fahrrad leichter bewältigen, wie Lasten transportieren oder kürzere Wegstrecken überwinden. Man ist immer beweglich, hat keine Parkplatzsorgen, spart Zeit und Geld und kann die Gedanken spazierengehen lassen. Mit dem rollenden Fitness-Studio ist man immer trimmbereit.“

„Im Grunde genommen gehört nicht viel dazu, etwas fürs eigene Wohlbefinden zu tun“, meint der Psychologe, der übrigens selbst ambitionierter Radler ist. Der große Vorteil: „Beim Radfahren tritt der Erholungseffekt sofort ein: Der Trimmspaß kann direkt vor der Bürotür beginnen. Da gibt es keinen Streß mit dem Auto im Straßenverkehr.“

Was der Sportfachmann und Psychologe „lockere Entspannung bei geringer Beanspruchung“ nennt, ist bei Regenerationsforschern längst Bestandteil wissenschaftlicher Studien.

Die Entscheidung, ob Radfahren zum Trimmspaß wird oder zur Belastungsprobe für den Organismus, kann der Radler von Situation zu Situation leicht für sich selbst entscheiden. Wer mit dem Fitness-Training per Rad erst anfängt, sollte den Rat des Sportpsychologen beherzigen: „Regelmäßig, mindestens zweibis dreimal pro Woche aufs Rad sitzen. Die Trainingsbeanspruchung kann jeder sehr gut über das eigene Wohlbefinden steuern. Das heißt: Puls 180 minus Lebensalter ist die Spitze.“ Die Wirkung, so erklärt Professor Dr. Eberspächer, ist sofort spürbar: „Man fühlt sich wohler, straffer und leistungsfähiger, der Körper dankt es im Fußumdrehen.“



Radeln bringt Kraft und Ausdauer.

Wichtige Mitteilungen

Alle Radsportvereine/Abteilungen werden gebeten, in ihren Reihen nach Interessenten zur Übungsleiter-/Trainer-Ausbildung zu suchen, (Schreiben BRV vom Mai 1995) und die Anmeldeformulare an die BRV-Geschäftsstelle zu senden. Im Herbst 95 beginnen die Grundlehrgänge. Wir brauchen in unseren schwäbischen Radsportvereinen/Abteilungen mehr Übungsleiter, um mit der Konkurrenz Schritt halten zu können. Die kommerziellen Anbieter schlafen nicht!

Der "Runde Tisch" unter dem Motto "Vorstände fragen, die Bezirksleitung antwortet" hätte besser besucht sein können. Mit dieser Gesprächsrunde will die Bezirksleitung hören wo der Schuh drückt und dann gemeinsam offen und fair nach Lösungen suchen. Wir wollen auch hören, was die Bezirksleitung besser machen sollte. Wir sollten immer miteinander offen und ehrlich reden und nicht hinter den Kulissen tuscheln. Man sollte zueinander sagen, was einem nicht passt. Nur dann lassen sich Probleme lösen.

Das Festival der Pedale am 9.7.95 im Olympiapark in München war ein absoluter Renner im Bayerischen Radsport. Der Korschouzug der Schwäbischen Vereine war der Höhepunkt der Veranstaltung. Für die Teilnahme ein herzlicher Dank an den RSV Kissing, RV Adler Buchloe und den RV Illertissen.

Mein besonderer Dank gilt dem Mittelschwäbischen Radfahrerverband, der mit 12 Vereinen dieser Veranstaltung zu einem absoluten Höhepunkt verhalf. Manchen Funktionären aus dem BRV und BDR blieben über die Gestaltung der Korschouzüge die Augen stehen und die Luft blieb ihnen weg, als sie hörten, daß es 45 Jahre gedauert hat, bis 2 Radsportverbände eines Bezirkes gemeinsam miteinander bei einer solchen Veranstaltung auftreten. Oft brach der Beifall seitens der Zuschauer aus.

Im Herbst (Termin wird noch veröffentlicht) wird ein Lehrgang für Radballer und Trainer in Lautrach durchgeführt. Lehrgangsleiter ist Jörg Osterwalder, aus St. Gallen/Schweiz, mehrfacher Schweizer Meister und 3x Viceweltmeister. Alle Radballtreibenden Vereine werden gebeten, zahlreich an diesem Lehrgang teilzunehmen.

Ein besonderer Dank gilt auch der RSG Ostallgäu für die hervorragende Organisation und Durchführung der Bayerischen Straßenmeisterschaft in Rückholz am 21.05.1995. Veranstalter für 1996 wird gesucht.

Die Allgäuer Abendrennserie um den Radsporthaus Schwarzenbrunner Preis ist abgeschlossen und hatte einen sehr guten Verlauf. Dem Radsporthaus Schwarzenbrunner ein Herzliches Dankeschön für das Engagement.

Auch der RG Burig Mindelheim ein herzliches Dankeschön für die Durchführung des MTB-Festival in Mindelheim am 20./21.5.95. Dieses Festival ist sicher ein sportlicher Höhepunkt im Bezirk Schwaben und wir können nur hoffen, daß es jährlich durchgeführt wird.

Alle Radsportvereine/Abteilungen werden gebeten, interessierte Jugend- und Junioren-Fahrer für die Rennsport Lehrgängen in der Sportschule Oberhaching zu melden. (siehe Bayernsport Nr. 28 v. 11.7.95 Seite 47)