

## Dicker Fang für die E-Racers

Ein dicker Fang ist dem Vereinsvorsitzendem Gerhard Ertl von den E-Racers Augsburg gelungen. Eines der größten deutschen Straßenradrennfahrer-Talente, der 21-jährige Thomas Kaufmann aus der Pfalz, wechselt nach Augsburg. Der deutsche U23 Vizemeister und mehrfache WM-Teilnehmer fährt ab der kommenden Saison zusammen mit Andreas Welsch von den E-Racers beim bayrischen Bundesliga-Team Mapei Bayern. Nach neuesten Meldungen wechselt mit Hans Blank ein weiterer talentierter Fahrer zu den E-Racers.

## Aus dem Inhalt:

Rückblick Bezirkstag 2002 .....	1
Regionalkonzept .....	2
Breitensport .....	3
Mit dem Rad auf Fitnesskurs .....	4
Termine 2003 .....	6
Viel Arbeit für die Wanderfahrer .....	8
Macht Spaß und ist gesund: Radfahren .....	9
Radfahrer sehen nachts zu wenig .....	9
Aktive Vereinstrainer im Bezirk Schwaben ....	10

## Rückblick Bezirkstag 2002 in Günzach

Der Bezirkstag 2002 nahm einen guten Verlauf. Positiv, die Bilanz in Günzach war in der Allgäuer Zeitung zu lesen. Als Gäste konnte die Bezirksleitung den Ostallgäuer Landrat Johann Fleischhut und die Bürgermeisterin Schröder aus Günzach begrüßen. Der Ostallgäuer Landrat erläuterte Möglichkeiten der schulischen und sportlichen Betreuung an der Europaschule in Marktoberdorf. Dort seien neben einem Gymnasium auch ein Internat und die erforderlichen Sportstätten auf engstem Raum vorhanden. Es sei wichtig, so Landrat Fleischhut, daß die Talente neben den sportlichen Erfolgen auch schulisch vorankämen. Er werde den Schwäbischen Radsport, wo auch immer, unterstützen. Auch die Bürgermeisterin Schröder aus Günzach ist dem Radsport wieder eng verbunden. Sie wird alles daransetzen, daß in Günzach wieder MTB-Rennen stattfinden.

Leider nahmen von 64 Schwäbischen Radsportvereinen nur 26 Vereine am Bezirkstag teil. Für die Schwäbischen Radler muß es doch Ehrensache sein, am alljährlichen Bezirkstag dabei zu sein. Nur 60 Delegierte ist bedauernswert! Es gibt im Radsportbezirk Schwaben Vereine, denen könnte man die Goldene Ehrennadel für Nichtteilnahme verleihen! Es ist unglaublich, daß von einer Vorstandschaft eines Vereins niemand Zeit hat, als Delegierter am Bezirkstag teilzunehmen.

Seitens der Delegierten wurde ausführlich darüber diskutiert, was die Gründe des Nichtteilnehmens dieser Vereine seien und was getan werden könnte, dies Verhalten zu ändern. Die Bezirksleitung wird dieses Verhalten vieler Vereine nicht so hinnehmen, da wir eine Schwäbische Radsportfamilie sind und da sollten alle an einem Strang ziehen. Delegierte machten den Vorschlag, bei Nichterscheinen der Vereine eine Strafgebühr zu verlangen, wie dies bei den hallenradsporttreibenden Vereinen seit Jahren bei Nichterscheinen eines Schiedsrichters praktiziert wird. Nur gemeinsam sind wir stark und können die anfallenden Probleme lösen. Gemeinsam müssen wir die ständig sich ändernde Sportentwicklung bewältigen.

## Regionalkonzept

Der Radsportbezirk (RSB) Schwaben e. V. hat bis heute alles Machbare umgesetzt. Nicht lösbare Aufträge werden dem Präsidium des BRV immer wieder gemeldet, mit der Bitte, das Konzept entsprechend zu ändern. Leider gibt es im Verband nur 2 Leistungsträger im sportlichen Bereich und zwar Mittelfranken und Schwaben. Alle anderen Bezirke hinken hinterher. So werden wir das Ziel: Anerkennung des Rades, als Schwerpunktsportart in Bayern nie erreichen! Zur Lösung dieses Problems sind jetzt die Verantwortlichen des Verbandes gefragt. Für uns in Schwaben heißt es jetzt, abwarten und Tee trinken. Entscheidungen der noch ausstehenden Probleme müssen in höheren Etagen zunächst gelöst werden. Für die bisher geleisteten Arbeit im Bezirk bzgl. Konzept können wir stolz sein und brauchen uns nicht zu verstellen, jedoch müssen wir im Verband nicht immer vorne mitmischen.



Für seinen jahrelangen und erfolgreichen Einsatz im Bezirk Schwaben wurde der Vorsitzende Jochen Pflederer (links) vom Sportausschußvorsitzenden Charly Höß und Angelika Hafenmeyer geehrt.

## Mitgliederwerbung

Als neues Mitglied im Radsportbezirk Schwaben begrüßen wir die Radsportabteilung des TSV Gestratz herzlich in unserem Kreise. Alle Schwäbischen Vereine werden gebeten, wieder kräftig die Werbetrommel für den Schwäbischen Radsport zu rütteln. Es ist bekannt, daß der Trend derzeit dahin geht, niemand will sich binden, also einem Verein sich ausschließen. Jeder will allein sein! Ergebnisse haben im Kreise Gleichgesinnter größere Wirkung.

## Mitarbeiter Aus- und Fortbildung

Allen Vereinsfunktionären wird zur Aus- und Fortbildung das Programm 2003 der Bayerischen Akademie für Erwachsenenbildung im Sport und das Programm der Hans-Seidel-Stiftung empfohlen. Nur so können wir Schritt halten mit der ständigen Sportentwicklung. Steuer, Vereinsrecht und Versicherungsfragen sind momentan aktuelle Themen.

## Breitensport aktuell

Die Erfolge der Schwäbischen Pedaltreter in der Einzel- und Vereinswertung des BRV bzw. des BDR sind bestens. Ein Dankeschön allen Sattelwetzern, die auf ihren Stahlrößern diese Erfolge erstrampelten.

Das Radteam Aichach 2002, z.B. wie dem RaB Nr. 24 zu entnehmen ist, hat in den Dolomiten wieder tolle Leistungen erstrampelt.

Aber nicht genug, erstmals im Sportjahr 2002 waren Schwäbische Radler am Radlertag des Landkreises Unterallgäu am 15.08.02 in Maria Baumgärtle dabei. 66 Teilnehmer des DIK Breitenthal nahmen teil und errangen den 3. Preis. Ein besonderer Dank gilt Anton Lechner, der mit 71 Jahren die Teilnahme der Radler aus Breitenthal organisierte und im Sportjahr 2002 selbst noch 4233 km erstrampelte.

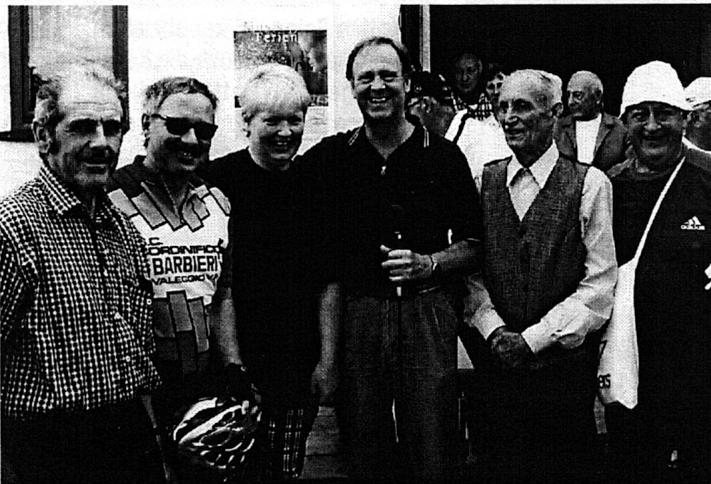
Weiter erfreulich, eine 3er Gruppe aus Breitenthal (Mitglieder des RSV Thannhausen), Josef Strobel, Herman Jehle und Wolfgang Weißhaupt schwangen sich im Juni vergangenen Jahres auf ihre Stahlrößern und fuhrten in knapp 2 Tagen von Breitenthal über Oslo nach Trondheim. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Langstrecken-erfolg.

Eine weitere ungewöhnliche Leistung, die erwähnt werden muß, vollbrachte Karl Fischer aus Nattenhausen - querschnittgelähmt, also 100% behinder -. Er fuhr mit seinem Speedy Bike im Sportjahr 2002 3226 km. Alle Achtung!

Alle Pedaltreter Schwabens bitte ich am Bundes-Radsporttreffen des BDR in Güntersleben teilzunehmen. Güntersleben feiert 80-jähriges Jubiläum und liegt 30 km nördlich von Würzburg. Das gäbe wieder einmal auf Bundesebene eine Überraschung, wenn ein Schwadron Schwäbischer Stahlrößern ankäme!



Baumgärtle 2002



von links: Altbürgermeister von Breitenthal Urban Lecheler, Landrat von Günzburg Hafner, Bürgermeisterin in Breitenthal Gabi Wohlhöfner, Landrat von Mindelheim Haisch, Alt-Alt Bürgermeister Johann Pfaff, Anton Lecheler

## Mit dem Rad auf Fitnesskurs

**Wollen Sie mehr für Ihre Gesundheit tun? Haben Sie das Gefühl, Ihre Kondition könnte besser sein? Dann rauf aufs Fahrrad. Wir helfen Ihnen dabei...**

Kommt Ihnen das bekannt vor? Der Nachbar erkennt nach verlorenem Tennismatch, dass er mehr für seine Kondition tun muss. Ein Freund berichtet begeistert, dass er das Schwimmen neu entdeckt hat und einmal pro Woche im Hallenbad seine Bahnen zieht. Ein Kollege verrät, dass er die Fahrräder seiner Familie zum Frühjahrscheck gebracht hat, um mit Muskelkraft die Umgebung neu zu erkunden, ein anderer, dass er jetzt jeden Morgen eine halbe Stunde joggt und dann fit ist fürs Büro. Welche Sportart auch immer in Angriff genommen wird, ist sekundär, wichtig ist, dass überhaupt eine ausgeübt wird. Denn klar ist auch, dass wir uns zu wenig bewegen, zu viel und häufig auch falsch sitzen und uns manchmal nicht gesundheitsbewusst ernähren. Da sollte und muss man gegensteuern.



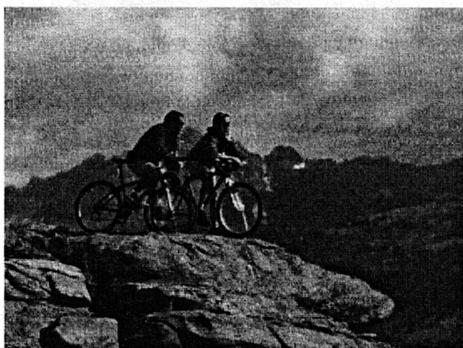
**Denn Sport im Allgemeinen** und Radfahren im Besonderen ist die beste Art, etwas für die Gesundheit zu tun - eine mobile Vorbeugung sozusagen. Diese Art der Vorbeugung betreiben immerhin rund 20 Millionen Menschen hier zu Lande. Und die können nicht irren. Denn Radfahren ist ein gesunder Sport und ideales Konditionstraining, schont die Gelenke und ist bestens geeignet, das Gewicht zu halten oder gar Pfunde purzeln zu lassen.

Der Grund ist ganz einfach: Beim Fahren ruht der Körper auf dem Sattel und muss sich gegen die Schwerkraft behaupten. Somit ist eine Fortbewegung gewährleistet, die die Gelenke schont und weit weniger belastet als beispielsweise das Gehen oder Laufen. Zudem werden die Muskeln aufgebaut, was wiederum dazu führt, dass auch bei anderen Belastungen die Gelenke und Sehnen langfristig geschont werden. Das Fahrradfahren kann somit nicht nur ein Freizeitvergnügen, sondern auch eine Therapie sein.

**Für diese Art** des mobilen Fitnessstrainings benötigt man jedoch das richtige Rad. Denn „Ross und Reiter“ müssen zusammenpassen. Der Fachmann spricht von Ergonomie. Dabei ist es wichtig, dass der Rahmen des Rades auf die individuelle Größe seines Benutzers abgestimmt sein sollte. Eine zu kleine Rahmengröße verursacht zwangsläufig eine schlechte Haltung, eine zu große steigert das Unsicherheitsgefühl, vor allem dann, wenn man nur gelegentlich Fahrrad fährt und diese Sportart nicht routinemäßig ausgeübt wird. Die richtige Rahmenhöhe wird ermittelt, indem man von der Schrittlänge, also der Innenlänge des Beins, 25 cm abzieht. Da aber neben der Beinlänge auch die Körpergröße, die Armlänge, der Sattel und die Rahmengeometrie zu berücksichtigen sind, sollte man den selbstermittelten Wert der Rahmenhöhe nicht zu eng sehen. Der kann im Individualfall rund 3 cm nach oben oder nach unten variieren. Die Bandbreite vom Fahrradrahmen liegt zwischen 49 und 73 cm.

**Die Größenunterschiede** bei den Rädern liegen generell zwischen 26 (559 mm) und 28 Zoll (622 mm). Ein 26-Zoll-Rad kann für kleinere Radfahrer das geeignetere sein. Die richtige Größe ermittelt in jedem Fall der Fachmann.

Sind die technischen „Nahmenbedingungen“ erfüllt, steht einer Fahrradtour nichts im Wege. Wer sich nicht nur an der Landschaft erfreuen, sondern auch etwas für Herz und Kreislauf tun möchte, sollte mit einer Trittfrequenz von 80 bis 100 Umdrehungen pro Minute radeln. Dabei ist der Pulsschlag zu beachten. Der sollte eine Frequenz von 120 bis 130 Schlägen pro Minute haben. Um die Fitness zu steigern, ist es ratsam, in Intervallen in die Pedale zu treten: Fünf Minuten zügiges Fahren, fünf Minuten gemächliches Fahren. Wer so regelmäßig trainiert, kann das zügige Fahren Woche für Woche steigern und das gemächliche Radeln immer weiter reduzieren. Man muss es allerdings wollen, auch wenn es anfangs schmerzt. Denn jeder Untrainierte oder derjenige, der sich eine zu lange Tour vorgenommen hat, hat es schmerzvoll erfahren: In Ruhephasen verbraucht jeder Fett, um den Energiebedarf zu decken. Schwingt er sich aber aufs Rad, wird Energie verbraucht, die sich vorwiegend aus der Verbrennung von Zucker aus der Leber und im Blut ergibt. Dieser Energievorrat ist aber nach wenigen Stunden erschöpft, und der Körper muss auf die Fettreserven zurückgreifen. Und das schmerzt in den Beinen. Ist dieser Punkt überwunden, hat er das Gefühl, ewig weiterfahren zu können. Denn der Energiegehalt von Fett ist etwa doppelt so hoch wie der von Kohlehydraten wie z.B. Zucker.



#### *Zwischen Freizeit und Sport*

*Es sollte darauf geachtet werden, sich bei Radtouren nicht ständig zu verausgaben. Radfahren ist nicht geeignet, die eigene Leistungsgrenze zu erfahren.*

**Neben den Energievorräten** im Körper spielt aber auch die Sauerstoffaufnahme eine wichtige Rolle beim Radfahren. Die ist abhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht und vor allem der allgemeinen körperlichen Verfassung. Beim untrainierten Mann beispielsweise sinkt die Sauerstoffaufnahme um etwa ein Prozent im Jahr. Durch Training lässt sich diese Negativentwicklung allerdings aufhalten oder gar umkehren. Das Herz wird dabei leistungsfähiger und kann demzufolge mehr Sauerstoff an den Organismus abgeben. Mit dem Training muss man es jedoch nicht übertreiben. Und eine Radtour, vor allem mit der Familie, sollte nicht in Quälerei ausarten, sondern ungetrübte Freude bereiten mit der Gewissheit, auch eine ganze Menge für die Gesundheit und das Wohlbefinden getan zu haben.

<b>Datum</b>	<b>Ort</b>	<b>Titel</b>	<b>Art</b>	<b>Klassen</b>	<b>Tel. Veranstalter</b>
23. März	Zusmarshausen	30. Schwarzrâu-Preis	S	GSAB, C, J, Jd	0821/70 56 25 Fax: 70 62 74
06. April	Aichach	MEA-Frühjahresstraßenpreis	R	GSIIIAB, C, J, Sen2, 3	0 82 51/10 25 Fax: 10 25
04. Mail	Günzach	Bayrische Straßenmeisterschaft			
07. Mai	Füssen	9. Pnswanger Radrennen			
17. Mai	Günzach	11. Betten Lima Kriterium	K	GSIIIABC, F, J, Jd, Sen2	0 83 72/26 83 Fax: 26 83
18. Mai	Schrobenhausen	Preis der Stadtparkasse	S	GSAB, C, U15, Sen1, 2	0 82 52/30 41 Fax: 8 26 33
25. Mai	Kempen	Stadt Kempen			
28. Mai	Nesselwang	Schweighart-Cup 2003	K		
15. Juni	Fischach	Westliche Wälder	K		
21. Juni	Durach	1. Duracher Abendkriterium			
06. Juli	Illertissen	Illertisser Radkriterium			
12. Juli	Sonthofen	8. City-Kriterium in Sonthofen	K	GSIIIABC, J, Jd, U15	0 83 75/14 66 Fax: 16 29
27. Juli	Vöhringen	EWAG Kriterium			
10. August	Nesselwang	Schweighart-Cup	R	GSIIIABC, J, Jd, Jw, Jdw, F	0 83 78/76 26 Fax: 93 20 00
16. August	Kempen	26. Int. Allgäuer Sparkassenpreis	K	GSIIIABC, J, Jd, Fw, Jdw	0 83 78/76 26 Fax: 93 20 00
07. Sept.	Aichach	27. Preis der Stadtparkasse			
28. Sept.	Mindelheim	13. Mindelheimer Kriterium			
03. Oktober	Vöhringen	Herbstkriterium			
05. Oktober	Bruggen	21. Bruggener Herbstpreis	R	GSIIIABC, F, Jd, Sen2-4, Hobby	0 88 60/16 11 Fax: 81 08

# Termine 2003

- 25.02.03** 20 Jahre RSC-Ostallgäu  
**01.03.03** Breitensportseminar in Schrobenhausen im „Freizeittreff im Sägewerk“  
 Beginn: 10.00 Uhr.  
 Verteilung der Siegerpokale und Auszeichnungen des BDR, BRV und des RSB-Schwaben. Alle radsport treibenden Vereine und Abteilungen werden gebeten teilzunehmen und die Auszeichnungen persönlich ab zuholen.
- 06. - 09. Juni '03** 100-jähriges Gründungsjubiläum RV Wanderslust Neuhausen/Holzheim mit Festkorsoumzug
- 12.06.03** 25-jähriges Jubiläum RSV-Westliche Wälder

- 26.07. - 03.08.03** Bundesrad-Sporttreffen des BDR in Güntersleben anl. des 80-jährigen Jubiläums
- 23.06.03** Allgäuschleife der Tour de Suisse 2003



# Sichtungsrennen Bayern 2003

05.04.	U19 U17	Strasse	Fürth
27.04.	U19 U17	Strasse	Rosenheim
04.05.	U19, 17, 15	LVM/ Str.	Altenkunstadt
17.05.	U15	Zeitf.	Moosinning
09.06.	U19, 17, 15	Strasse	Karbach
14.06.	U19, 17, 15	LVM/Krit.	Windsbach
20.07.	U19, 17, 15	Rundstr.	Herpersdorf
10.08.	U19, 17, 15	Kriterium	Hirschaid
06.09.	U17, U15	Zeitf.	Moosinning
14.09.	U17, U15	Kriterium	Altenkunstadt
21.09.	U19	Strasse	Ingolstadt

# Alpencup 2003

27.04.	XC	Alpencup 1	Buchs
18.05.	XC	Alpencup 2	Marktoberdorf
???	XC	Alpencup 3	Lindau
28.06.	XC	Alpencup 4	Leermoos
20.07.	XC	Alpencup 5	Bizau
07.09.	XC	Alpencup 6	St. Gallen
21.09.	XC	Alpencup 7	Zanzenberg
05.10.	XC	Alpencup 8	Hohenems

# Schwaben – Kids – Cup 2003

04.05.	XC/Trail	SKC1	Neuffen
24.05.	XC/Trail	SKC 2	Hindelang
14.06.	XC/Trail	SKC 3	Bohring
21.06.	XC/Trail	SKC 4	Ravensburg
28.06.	XC/Trail	SKC 5	Aalen
13.09.	XC/Trail	SKC 6	Krumbach
20.09.	XC	SKC 4a	Bad Urach

80 Jahre RVC 1923 Güntersleben  
**GÜNTERSLEBEN**

**HERZLICH WILLKOMMEN**  
 zum 50. Jahreskongress der BEG e.V.  
 und Bundes-Radsporttreffen des BDR e.V.  
 vom 26. Juli bis 3. August 2003  
 in Güntersleben

# Viel Arbeit für die Wanderfahrer

## BDR-Koordinator Willi Schmidt fordert Umdenken und neue Strukturen

„Der Einstieg nach dem Ausstieg“, so beschreibt Willi Schmidt die derzeitige Situation des Radwanderns im Bund Deutscher Radfahrer. Als neu erkannter Koordinator für das Radwandern versucht er zusammen mit den Landesfachwarten einen Neuaufbau des Radwanderns zu schaffen.

Der Strukturwandel bei der arbeitenden Bevölkerung ermöglicht dank Altersteilzeit und Vorruhestand immer mehr Menschen, aktiv das Leben wahrzunehmen. Viele ehemaligen Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen fühlen sich viel zu jung, um den „Ruhestand“ in Bewegungslosigkeit ausklingen zu lassen. „Und hier gilt es anzupacken“, wie Willi Schmidt weiter ausführt, „Radsportvereine und Abteilungen sollen und müssen den neuen Freizeitfahrern ein Angebot machen“. Die bestehenden Aktivitäten (Radtreffs, Radwanderungen und Freizeiten von Radsportvereinen) böten ein reichhaltiges Angebot, neue Mitglieder zu werben. „Radsportvereine sollten aufgeschlossen auf neue Mitglieder zugehen und ohne Vorbehalte in das Vereinsleben integrieren“, so Schmidt. Gleichzeitig gelte es, die Öffentlichkeit im breiten Rahmen über das aktive Vereinsgeschehen zu informieren.

Nicht nur Menschen mittleren Alters brauchen neue sportliche Horizonte. Dass der Begriff Radwandern nicht unbedingt junge Familien und Gelegenheitsradler anspricht, weiß auch Willi Schmidt. Neue Begriffe wie „Familienradfahren“ oder „Sonntagsradeln“ sollten vermehrt eingeflochten werden - in einigen Landesverbänden klappt diese Umsetzung hervorragend. „So sind Mitgliederzuwächse bei den Vereinen zu verzeichnen, die sich diesen Zielgruppen öffnen“, berichtet Willi Schmidt beim Fachwartetag in Frankfurt. Schmidt hofft, dass sich im nächsten Jahr viele Vereine

am „Tag des Anradelns“ (27. April) beteiligen. Diese bundesweite Aktion, die durch eine große Auftaktveranstaltung in Maulbronn gestützt wird, sollten die Vereine als Imagegewinn für die eigene Veranstaltung nutzen.

Wie Willi Schmidt beim Frankfurter Fachwartetag weiter ausführte, hat die Bundessuchfahrt nicht den gewünschten Erfolg gehabt. Dieser Begriff wird zu wenig in die Vereine transportiert, so dass nur wenige etwas mit der „Bundessuchfahrt“ anfangen können. Hier seien wiederum die Verantwortlichen auf Landes- und Vereinsebene gefordert. Für 2003 hat sich der Fachwartetag übrigens den Begriff „Bundesland Saarland“ ausgesucht. Auch das „Bundes-Radsporttreffen“, Nachfolger des Bundestreffens der Radwanderer, bleibt weit hinter den Erwartungen zurück. Zum einen scheuen viele Radsportler aus Kostengründen die Anreise, zum anderen ist das Treffen bei vielen Radtourenfahrer gar nicht bekannt. „Auch hier muss ein Umdenken stattfinden“, sagte Willi Schmidt. Der Beauftragte des Bundes-Radsporttreffens, Bernd Schmidt, wird im Zuge dessen die Vereine im nächsten Jahr besser informieren.

Auch soll das „Deutsche-Radsportabzeichen“ überarbeitet werden. Bei einer Schulung in Frankfurt stellte Willi Schmidt zusammen mit den Teilnehmern fest, dass die Leistungseinteilungen weit hinter den Bedürfnissen zurückliegen. In einer Arbeitsgruppe soll bis zum Beginn der neuen Saison eine neue Fassung erarbeitet werden.

Trotz der weitreichenden Probleme ist Willi Schmidt sicher, dass das Radwandern nicht aussterben wird: „Alle, ob BDR, Verbände oder Vereine, müssen auf die neuen Bedürfnisse eingehen“, so Willi Schmidt abschließend, „denn nur so ist es möglich, neuen Schwung in das Radwandern zu bringen.“

## Macht Spaß und ist gesund: Radfahren

Was ein echter Radler ist, der nutzt seinen Drahtesel nicht nur an schönen, warmen Sommertagen, sondern so oft wie möglich. Und damit ist er gut beraten. Denn Radeln macht Spaß und ist gesund, wie die Experten von „Guter Rat!“ berichten.

Der Grund: Bei dieser Sport- und Fortbewegungsart werden nahezu alle Muskelgruppen trainiert. Beine, Rücken und Rumpf sind gefordert. Wer sich drei bis vier Mal wöchentlich auf sein Gefährt schwingt, senkt das Risiko eines Herz-Kreislauf-Erkrankung um bis zu 64 Prozent! Darüber hinaus verdoppelt sich die Sauerstoffaufnahme der Lunge. Nicht zuletzt macht es Spaß, durch die schöne Natur zu radeln. Und das tut der Seele gut.

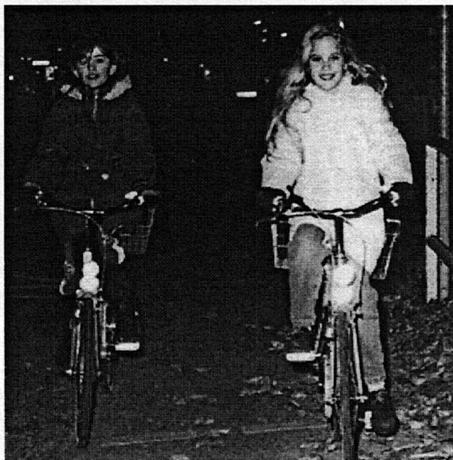
Wichtig ist das geeignete Rad. Wer nur in der Freizeit fährt, kommt mit einem Citybike aus. Bei Rückenproblemen sollte auf ausreichende Federung geachtet werden. Lassen Sie sich entsprechend beraten. Auch bei Knieproblemen ist Radfahren erlaubt.

## Radfahrer sehen nachts zu wenig

Vor den Gefahren durch herkömmliche Fahrradbeleuchtung mit gerade einmal 2,4 Watt vorne und 0.6 Watt hinten warnen Augenärzte der Uni-Klinik Tübingen. Dr. Helmut Wilhelm: „Wer damit durch die Nacht radeln will, müsse seine Augen vorher etwa eine halbe Stunde an die Dunkelheit gewöhnen.“ Wesentlich besser, rät der Mediziner, seien batteriebetriebene Anlagen. „Aber“, sagt Wilhelm, „viele dieser Lampen sind vom Kraftfahrt-Bundesamt nicht zugelassen.“

## „Herzfahrrad“ schafft Freiraum

Fahrrad fahren trotz Herzinfarkt - bisher mussten Patienten hierauf verzichten. Obwohl Sport treiben für sie sinnvoll ist, konnten sie mit herkömmlichen Rädern kaum sicher sein, die richtige Belastung zu wählen. Abhilfe könnte das „Herzfahrrad“ schaffen, das in der BARMER-Klinik Bad Hermannshofen entwickelt wurde. Es ermöglicht Fahrspaß wie normale Räder, überwacht aber zugleich die Belastung. Die Trainingsdaten sind Grundlage für ein Trainingsbuch; auch ambulante Nachsorge für Patienten via Internet zu Klinik oder Hausarzt ist möglich. Details zum „Herzfahrrad“ gibt es bei der Klinik Bad Hermannsborn, Hermannsborn 1, 33014 Bad Driburg und im Internet unter [www.kbh.de](http://www.kbh.de).



Blindflug: Fahrradlampen dienen eher dazu, gesehen zu werden als selbst etwas zu sehen

# Aktive Vereinstrainer im Bezirk Schwaben

<p><b>E-Racers Augsburg</b> Gerhart Ertl Dr. Nick-Str. 7 86165 Augsburg Tel. 0821-712931 Fax: 0821-712914 gerd.ertl@t-online.de</p>	<p><b>RSG Augsburg</b> Wolfgang Schäffler Präses-Hauser-Pl. 13a 86154 Augsburg Tel. 0821-414371 Handy: 0179-7735419</p>	<p><b>RC Kaufbeuren</b> Hans Spazierer Marienburger Str. 23 87600 Kaufbeuren Tel./Fax: 08341-3095</p>
<p><b>RSC GAT Kempten</b> Helmut Bartl Bahnhofstr. 46c 87435 Kempten Tel. 0831-29848 helmut.bartl@lvt.liebherr.com</p>	<p><b>RSC GAT Kempten</b> Josef Bertl Lugenuweg 6 82389 Böbingen Tel. 08867-8110 Fax: 08867-913710 bertl.zweiradsport@t-online.de</p>	<p><b>TSG Durach, Abt. Radsport</b> Roland Meier Sägmühlenweg 87471 Durach Tel. 0831-5124635 roland.meier@gmx.de</p>
<p><b>MAC Königsbrunn BMX</b> Ralf Teitscher St. Johannesstr. 34 86343 Königsbrunn Tel. 08231/90388 Fax: 08231/90389 ralf.teitscher@baypol.bayern.de</p>	<p><b>RV Lindau</b> Peter Cavallo Am Hang 5 88147 Achberg Tel. 08380-637 Fax: 08380-981031 cavallo-achberg@t-online.de</p>	<p><b>RV Lindau</b> Michael Ehrle Betttau 25a 88131 Lindau Tel. 08382-998510 michael.ehrle@web.de</p>
<p><b>RG Marktoberndorf</b> Thomas Gorsam Joh. Seb. Bach-Str. 15 87616 Marktoberndorf Tel. 08342-96371 Fax: 08342-98372 proma.t.gorsam@t-online.de</p>	<p><b>RG Marktoberndorf</b> Peter Modosch Schulstr. 16 87616 Marktoberndorf Tel. 08342-49138 Fax: 08342-77374 peter.modosch@refeucht.de</p>	<p><b>RG Marktoberndorf</b> Michael Melcher Joh. Seb. Bach-Str. 32 87616 Marktoberndorf Tel. 08342-41440 michael.melcher@t-online.de</p>
<p><b>RSG Ostallgäu</b> Ludwig Linder Scheiberweg 4 87459 Pfronten Tel. 08363-1759 Fax: 08363-6049 linderwerk@aol.com</p>	<p><b>RSV Sonthofen</b> Andreas Brandl Falkensteinstr. 4 87484 Nesselwang Tel. 08361-925911 Fax: 08361-12823 brandlandreas@hotmail.com</p>	<p><b>RSV Sonthofen</b> Stefanie Heindl Falkensteinstr. 4 87484 Nesselwang Tel. 08361-925911 Fax: 08361-12823 brandlandreas@hotmail.com</p>

**SC Sonthofen**

Karlheinz Buhl  
 Winkel 13  
 87527 Sonthofen  
 Tel./Fax: 08321-88987  
 buhlkarlheinz@aol.com

**RSV Westliche Wälder**

Franz Braun  
 Seefelderstr. 19  
 82211 Widdersberg  
 Tel. 08152-8713

**RSV Westliche Wälder**

Franz Steinbach  
 Dachauerstr. 27  
 80335 München  
 Tel. 089-54506332  
 Handy 0171-2716487  
 f.steinbach@t-online.de

**RSV-Westliche Wälder**

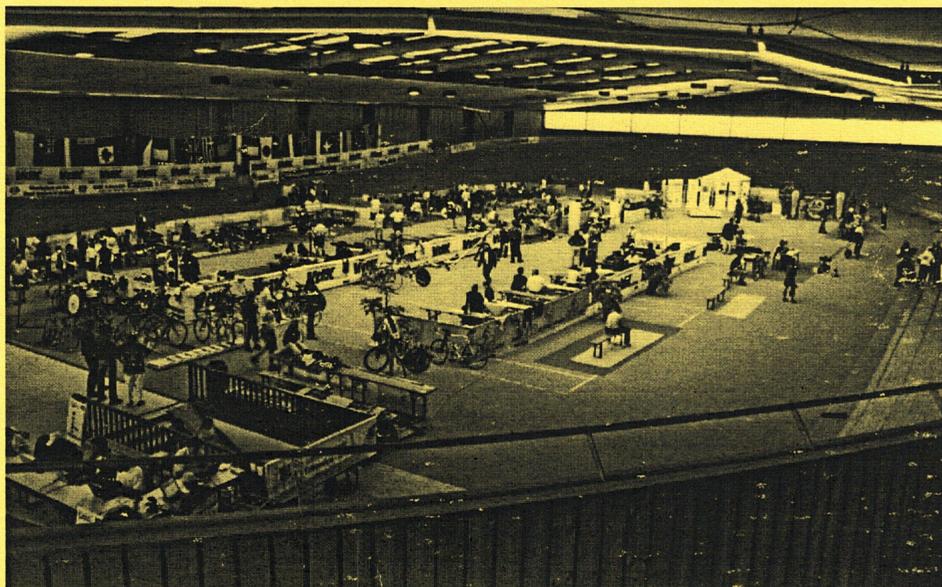
Martin Winkler  
 Oberschönenfelder-Str. 7  
 86459 Gessertshausen  
 Tel. 08238-964363  
 m\_winkler@vr-web.de

**SSV Wildpoldsried**

Edith Thoma  
 Einöde 27  
 87499 Wildpoldsried  
 Tel. 08304-813  
 Fax: 08304-923267  
 thoma-transport@t-online.de

## Die Radrennbahn Augsburg

anlässlich der Behinderten-Radweltmeisterschaft



### Impressum

**Herausgeber:** Bezirksinfo, Bezirk Schwaben, Bay. Radsport-Verband

**Vertreten durch:** Hr. Pflederer Joachim (Bezirksvorsitzender)

**Druck:** Print Design

# Bezirksausschuss

<b>Funktion</b>	<b>Name</b>	<b>Vorname</b>	<b>Anschrift</b>	<b>Telefon/Fax</b>
Bezirksvorsitzender	Pflederer	Joachim	Eulesweg 9 · 89233 Neu-Ulm	07 31/72 37 80 07 31/72 37 80
stellv. Bezirksvorsitzender	Häfele	Robert	Weidshoferstr. 6 · 86165 Augsburg	08 21/40 74 54
Öffentlichkeitsarbeit (Presse)	Fischer	Peter	Marienstr. 10 · 89331 Burgau	082 22/22 71 082 22/41 10 53
Nachzmeister	Ernst	Kurt	Sterzingerstr. 6 · 86165 Augsburg	08 21/71 79 80 08 21/71 79 80
Schriftführer	Hafenmayr	Angelika	Louis-Braille-Str. 10 · 86153 Augsburg	08 21/55 04 56 08 21/71 79 80
Sportausschuss/Marketing	Höb	Karl	Wiesenstr. 9 · 86669 Unterostendorf	083 44/12 79 083 44/99 18 87
Bez. Jugendleiter	Fuhrmann	Klaus	Kirschenweg 1 · 86169 Augsburg	08 21/70 15 90
stellv. Bez. Jugendleiter	derzeit unbesetzt			
Fachwart Straße	Meier	Franz	Lindenhöhe 3 · 87471 Durach	08 31/6 72 42 08 31/6 97 21 39
Fachwart Bahn	Hofstetter	Albert	Dr. Mickstr. 2a · 86165 Augsburg	08 21/71 25 59 08 21/71 25 59
Fachwart MTB	Cavallo	Peter	Am Hang 5 · 88147 Achberg	0 83 80/6 37 0 83 80/98 10 31
Fachwart BMX/Trial	derzeit unbesetzt			
Fachwart Breitensport	Pauler	Josef	Königsladen 13 · 86529 Schrobenhausen	0 82 52/30 41 0 82 52/8 26 33
Fachwart Raddball/-polo	Kieferle	Franz	Ekerstr. 7 · 86316 Friedberg	08 21/60 52 76 08 21/60 52 76
Fachwart Kunstradfahren	Hafenmayr	Angelika	Louis-Braille-Str. 10 · 86153 Augsburg	08 21/55 04 56 08 21/71 79 80
Kampfrichterobermann	Weiß	Wilfried	Peter-Döfler-Str. 16 · 86368 Gersthofen	08 21/49 18 60 08 21/49 18 60
Beauftragter Schulsport	Coldtitz	Burkhard	Ed.-Künneke-Str. 11 · 86368 Gersthofen	08 21/49 51 15 08 21/2 99 32 46
Beauftragte RKB Soil	Mannigel	GreteI	Kastanienweg 52 · 86169 Augsburg	08 21/70 45 84
Beauftragter IBRBMV/Chronist/ Anrainerverbände/Beisitzer	Lampart	Hans Jörg	Bleicherstr. 33 · 87437 Kempten	08 31/7 27 87 08 31/7 27 87
Kassenrevisor	Franleack	Peter	Bozener Str. 14 · 87719 Mindelheim	0 82 61/47 63
Kassenrevisor	Wohnhaas	Ernst	Am alten Steg 4 · 88319 Aitrach	07 565/5234 0 75 65/61 97
Fachwart Behindertensport	derzeit unbesetzt			
Frauenvertreterin	derzeit unbesetzt			