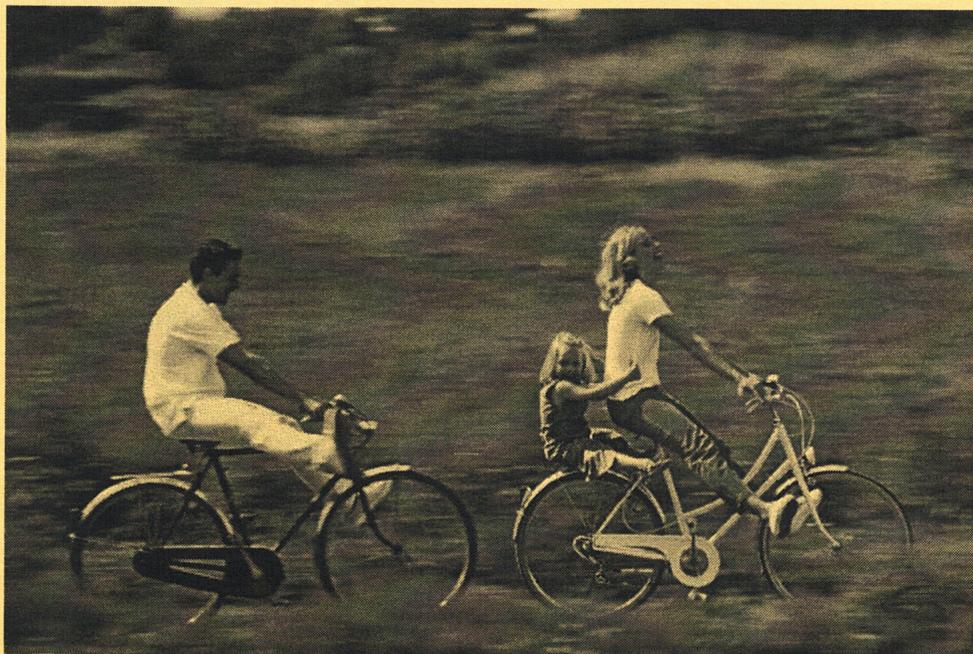


# RADSPORT SCHWABEN

Ausgabe 02/2004 · Mitteilungsblatt für den Radsport-Bezirk Schwaben e.V. im Bay. Radsportverband



## Aus dem Inhalt:

Neuer Verein: RSV Dinkelscherben-Diedorf .....	2
Veränderung im Bezirksausschuss .....	2
Erste Bilanz des neuen BRV-Präsidiums .....	3
Einladung: Fachwarte-Tagung 2004 .....	4
Ecklein-Cup 2004 .....	5
Termine 2004 .....	8
Fit werden mit gesteuertem Training .....	9
Power mit Profil .....	10

*Erholungs-  
 Urlaubswochen  
 wünscht der  
 Radsport-Bezirk  
 Schwaben*

## Neuer Radsportverein: RS Dinkelscherben-Diedorf e.V.

Ein eigenständiger Radsportverein hat sich aus der Radsportabteilung der Skifreunde Oberschöneberg entwickelt: 14 Gründungsmitglieder kamen Anfang Februar in Dinkelscherben zusammen, um den Verein „Radsport Dinkelscherben Diedorf e.V.“ ins Leben zu rufen. Zum ersten Vorsitzenden wurde Dieter Schalk gewählt, sein Stellvertreter ist Norbert Eisele.

Die Radsportler wollen mit ihrem Verein vor allem Breitensport betreiben, Rennfahrer sind ebenso willkommen, wie Mountainbiker, auch die Jugend soll ihren Platz bei den Pedalrittern finden. Neben regelmäßigen Trainingsfahrten sollen Tagestouren verschiedener Schwierigkeitsstufen angeboten werden. Als erstes großes Vereinsereignis steht für den 4. Juli 2004 eine Radtourenfahrt über 44, 86, 132 und 163 Kilometer sowie ein Radmarathon über 219 Kilometer an. Der neue Verein will damit an die erfolgreichen RTFs vergangener Jahre anknüpfen die noch als Unterabteilung der Oberschöneberger Skifreunde veranstaltet wurden.

## Veränderung im Bezirksausschuß

Beim Außerordentlichen Verbandstag am 18.04.2004 in Regensburg wurde Charli Hüb zum Vizepräsidenten für Leistungssport gewählt. Daher trat er von seinem Amt als stellvertretender Bezirksvorsitzender/Öffentlichkeitsarbeit im Bezirk Schwaben, zurück. Wir danken ihm für sein Engagement herzlichst und wünschen für die Zukunft alles Gute.

Der Bezirksausschuß hat nun nach fast 6-wöchigem Suchen nach einem Nachfolger in der Ausschusssitzung am 12. Juni 2004 nach § 18 - Absatz 2 der Satzung **Ernst Wohnhaas** per Akklamation einstimmig zum stellvertretenden Bezirksvorsitzenden gewählt. Wir danken ihm herzlichst für seine Bereitschaft.

Zum Kassenrevisor wurde **Hermann Nebel** gewählt. Auch ihm ein herzliches Dankeschön für seine Mitarbeit.

## Gemütlich durchs idyllische Donaures

### Vierte BVS-VdK Radtour startet am 5. August in Dillingen an der Donau

Bereits zum vierten Mal laden der BVS Bayern und der VdK Bayern zu einer gemeinsamen Radtour ein. Alle Freizeitsportler und Radfreunde sind vom 5. bis 8. August herzlich eingeladen. Ob mit oder ohne Behinderung, mit Handbike, Dreirad, Tandem oder Fahrrad, jung oder alt, jeder, der sich auf zwei bis drei Rädern fortbewegen kann, darf sich diese traumhafte Tour nicht entgehen lassen.

Die Teilnehmer erwarten drei wundervolle Touren durchs idyllische Donaures mit Tagesetappen von 30 bis 40 Kilometern. Die Etappen wurden mit Kennerblick vom Organisationskomitee ausgewählt und sind allesamt sehr ruhig und gemütlich gehalten. Eine ganz flache Gesamttour, die sich auch von Anfängern problemlos bewältigen lässt. Und wem es doch mal zuviel wird, der kann sich auf die Einkehr zu den Mittagspausen in netten Gaststätten freuen. Auch abends wird die Erholung bei der BVS-VdK-Radtour ganz groß geschrieben. Neben einem Rahmenprogramm stehen vor allem das gemütliche Beisammensein und das Austauschen der Teilnehmer über ihre Erlebnisse der zurückgelegten Etappen an. Natürlich werden alle Radler gemeinsam in einem Pulk mit Absicherung durch die Polizei die Etappen zurücklegen - Rennfahrer und Spitzenreiter sind hier nicht gefragt.

Interessierte können sich ab sofort unter Angabe von Name, Adresse und Alter anmelden. Menschen mit Behinderung sollten zunächst Art und Schwere des Handicaps angeben. Anmeldung und Infos: VdK Bayern, Abteilung Organisation, Schellingstr. 31, 80799 München, Fax 089/2117270. Ansprechpartner ist Hans Preuschl (Telefon 089/2117224)

## Neues BRV-Räsidium zieht nach zwei Monaten erste Bilanz

Nach dem ausserordentlichen Verbandstag am 18. April 2004 in Regensburg zog sich das neu gewählte Präsidium des Bayerischen Radsportverbandes BRV nach einer kurzen Aussprache mit den Delegierten zu einer ersten Sitzung zurück. Vielen Mitgliedern des BRV dürfte es so vorkommen, als ob diese Sitzung noch immer andauere.

Dem ist natürlich nicht so, denn obwohl bisher nur wenig über die Arbeit von Peter W. Streng und seinen Mitstreitern im neuen Präsidium an die Öffentlichkeit gedrungen ist - hinter den Kulissen werde um so angespannter gearbeitet. Dass alles beherrschende Thema, das auch auf nahezu in jedem Arbeitsbereich im BRV direkte Auswirkungen hat, sind die Finanzen. Schon kurz nach der Aufnahme der Amtsgeschäfte musste Peter Streng feststellen, dass die aktuellen Mittel nahezu ausgeschöpft waren. Er beauftragte daher einen unabhängigen, radsportexternen vereidigten Buchprüfer mit einer Prüfung der Finanzen der vergangenen Jahre.

Ein vorläufiger Zwischenbericht dieser Prüfung wurde den Mitgliedern des Präsidiums auf ihrer Sitzung am 29. Mai in Lauf bei Nürnberg präsentiert. Es war in höchstem Maße ernüchternd und stellt, um es vorsichtig zu formulieren, ein schweres Erbe dar. Die vorherrschende Aufgabe vor allem des Vizepräsidenten für den Radsport, Charly Hüb, sowie des Jugendwarts Werner Harfold-Lufcy war es seither, bei nahezu gedeckelten Ausgaben den Sportbetrieb wenigstens annähernd im geplanten Umfang fortzuführen. Das betrifft besonders die drei Bundesligamannschaften, die unter der Regie des BRV in diesem Jahr am Start sind: Juniorinnen und Junioren U19 sowie das U23 Team, die alle unter dem Namen des Sponsors MAPEI fahren. Einschnitte in die noch vom alten Präsidium geplanten Etats waren dennoch unvermeidlich und den Betroffenen manchmal schwer zu vermitteln. Die Situation ist jedoch so, dass jede durch den BRV momentan finanzierte Maßnahme - und sei sie noch so geringfügig - schon als Erfolg anzusehen ist.

Doch durch die anderen Vizepräsidenten müssen in ihren Ressorts mit erheblichen Einschnitten zurecht kommen, was ganz direkt zur Folge hat, dass gewisse Planungsvorhaben nur einer langfristigen Verwirklichung harren. Dazu gehört zum Beispiel der komplette Umbau der BRV-Website, der sich nun in deutlich kleineren Schritten vollziehen muss. Auch Winfried Hain, Vizepräsident für Hallenradsport, kann seine geplanten Aktivitäten nicht in vollem Umfang durchführen.

„Unsere wichtigsten Schlagworte heißen momentan Konsolidierung und Prioritätenbildung“, formuliert es Peter Streng. „Wir dürfen die Nachwuchsarbeit und die Sichtung der Kader nicht vernachlässigen, denn von ihnen hängt die Höhe der Zuschüsse ab, die wir vom BLSV erhalten. Und wir müssen sparen - überall! Auch dort, wo es manchmal weh tut, ansonsten droht unserem Verband die Zahlungsunfähigkeit.“

Ab Ende Juli steht Peter Streng dem BRV mit ganzer Arbeitskraft zur Verfügung, weil er den passiven Teil seiner Altersteilzeit antritt. Auf den Präsidenten wartet eine arbeitsintensive Aufgabe. „Ich habe gewusst dass es schwierig wird“ sagt Streng, „aber ich habe nicht gehaut, dass es so kompliziert werden würde. Dennoch stehe ich zu meinem Amt und freu mich auf die Arbeit“. Bei der nächsten Präsidiumssitzung am 9. Juli wird der Buchprüfer seinen Abschlussbericht vorlegen. Dann erst kann ein definitiver Maßnahmenkatalog für die künftige Arbeit beschlossen werden. Bereits in die Sitzung vom 29. Mai waren auch die Bezirksvorsitzenden mit eingebunden. „Ich bin über die Hilfe, die mir von den Bezirksvorsitzenden angeboten worden ist, sehr froh“, äußerte Peter Streng, „ich bin sicher, dass wir einer fruchtbaren und guten Zusammenarbeit entgegen sehen.“

Ab sofort wird es einmal im Monat einen Newsletter geben, durch den zunächst alle Vereine - später dann grundsätzlich alle Interessierten - über die fortlaufenden Aktivitäten im Präsidium informiert werden sollen.



## Einladung zur Vereins-Fachwarte-Tagung in Friedberg

Der Radsportbezirk Schwaben hält am Freitag, den 23. Juli 2004 im Gasthaus zur Linde in Friedberg, Münchner Straße 1, seine Vereins-Fachwarte-tagung für den Radballsport ab. Beginn 18.00 Uhr.

Die Vereine werden gebeten, ihre Fachwarte voll-zählig nach Friedberg zu beordern. (Bei Verhinderung einen Vertreter)

### Die Tagesordnung umfasst:

Rückblick 2003/04, Bezirkspokale aller Klassen, Terminplanung 2004/05 für alle Klassen, E-Kader, Schiedsrichter (Kommissär-) Lehrgang, Durchführungs-Bestimmung Radball im Bayerischen Radsportverband und Radsport Bezirk Schwaben, sowie das Regionalkonzept, diese Bestimmungen hat jeder Fachwart mitzubringen. Vereine die ihre Fachwarte oder Vertreter nicht entsenden können, bitte ich ihre Wünsche und Mannschaften in Klassen und Namen bis 15. Juli 2004 an den Bezirksfachwart zu melden, 4fach auf amtlichem Meldebogen in Klassen.



*Schwäbische Radballmeisterschaft 2004*

### Zur Klasseneinteilung:

C-Schüler U10 1995 und jünger

B-Schüler U13 1993/1994

A-Schüler U15 1991/1992

Jugend U17 1989/1990

Junioren U19 1987/1988

Elite ab 18 Jahren

Senioren ab 41 Jahren, soweit sie nicht im aktiven Spielbetrieb teilnehmen.

Bitte bei Termine für Spieltage und Ausweichter-mine, sowie eventuelle Endspieltage mit melden. Die Bezirkstagung findet im November 2004 in Schrobenhausen statt. Diesen Termine bitte frei-halten.

Ferner benötigen wir von allen Kommissären (Schiedsrichtern) in den Vereinen, sowie allen Übungsleitern (A-B-C-Trainern) die genaue An-schrift, für welche Klassen sie eingeteilt werden können und die Ausweis-Nr.

Wir wünschen allen Sportfreunden eine gute Anreise und hoffen Sievöllzählig in Friedberg begrüßen zu dürfen

## Aufbau einer E-Mail Datenbank

Alles wird teurer, nur der Versand von Rund-schreiben ist - wenn man die Möglichkeiten von-moderne Kommunikation nutzt - definitiv billiger geworden. In Zukunft möchten wir alle Vereine möglichst bald auch alle Mitglieder im BRV re-gelmäßig mit einem Newsletter versorgen.

Daher möchte ich jeden Verein bitten, mir per E-Mail einen Pressewart mit Namen, Anschrift und E-Mail zu benennen, der:

- E-Mail Rundschreiben des Präsidiums in Zukunft den Mitgliedern seines Vereins weiter leitet
- ein- bis zweimal jährlich Pressemitteilungen des Verbandes an die örtliche Lokalpresse weiter gibt
- den Vizepräsidenten Öffentlichkeitsarbeit mit Informationen und Meldungen aus seinem Ver ein versorgt.

Um eine bessere Spam-Sicherheit zu gewährleis-ten, werden die E-Mail Adressen nicht auf dieser oder anderen Webseiten veröffentlicht, selbstverständlich auch ansonsten nicht weiter gegeben - sie dienen nur dem internen Gebrauch. Desweiteren überlegen wir, ob wir sämtliche E-Mail Adressen aus den auf dieser Seite veröf-fentlichten Vereins-Datenbanken entfernen, um auch hier das Spam-Risiko zu beseitigen.

Ich freue mich über zahlreiche Rückmeldungen an den BRV.

*Andre Krellmann*

# Eckerlein-Cup 2004

## **Trainings-Abendbahnrennen auf der Radrennbahn Augsburg um den Eckerlein-Cup 2004.**

### **Veranstalter und Ausrichter:**

Radsportgemeinschaft Augsburg und RV Phönix Augsburg

### **Veranstaltungsort:**

Rennbahn Augsburg  
86165 Augsburg  
Eisackstr. 14a  
Telefon 0821/723831  
Telefax 0821/723833

Überdachte Holzbahn mit 200m Länge, 6m Breite und 45 Grad Kurvenüberhöhung.

Die Veranstaltung ist offen für BRV und Gäste. Alle Teilnehmer in den Klassen 1 bis 3 müssen im Besitz einer gültigen Lizenz und einer Trainingskarte der RSG Augsburg sein.

### **Renntage:**

jeweils Mittwoch ab 18.30 Uhr  
am 28.07., 18.08., 15. und 29.09. Trainingsmöglichkeiten jeweils ab 17.30 Uhr. 1. Start jeweils um 18.30 Uhr.

### **Klasseneinteilung:**

Klasse 1: Männer, Senioren, Senioren 1  
Klasse 2: Senioren 2-3, Frauen, Jugend  
Klasse 3: Weibl. Nachwuchsklassen, Schüler, U13  
Klasse 4: Nachwuchs ohne Lizenz (10-14 Jahre)

Bei genügender Beteiligung gesonderte Wettbewerbe in den einzelnen Klassen. Außerdem 2er Mannschaftsrennen für alle Klassen 1 und 2 bei genügender Beteiligung. Bei Klasse 2 max. Übersetzung 7,01m, Klasse 3 max. bzw. 6,10m

### **Programmablauf:**

Die Programmfolge der einzelnen Renntage wird jeweils am Veranstaltungstag für den folgenden Renntag bekanntgegeben. Es ist sichergestellt, dass an den einzelnen Renntagen durch mindestens ein Rennen über längere Distanz ein ausreichender Trainingseffekt erzielt wird. Den

Ablauf der einzelnen Wettkämpfe gibt der WA bekannt. Die Teilnehmermeldung hat am Wettkampftag bis spätestens 18.30 Uhr zu erfolgen. Trikot für das Mannschaftsrennen werden vom Veranstalter gestellt und sich nach jeder Veranstaltung wieder abzugeben.

Die Rückennummernausgabe erfolgt jeweils ab 18.00 Uhr an der Rennbahn gegen Vorlage der Lizenz. Die Rückennummern bleiben bei allen Renntagen gleich. Es wird immer pro Nummer ein Einsatz von 10,- Euro erhoben, der bei der unaufgeforderten Rückgabe nach Beendigung der Rennserie zurückerstattet wird.

### **Wertung:**

In allen Klassen werden Punkte entsprechend der platzierten Teilnehmer in umgekehrter Reihenfolge vergeben. Der Sieger erhält jeweils 1 Zusatzpunkt. Fahrer die zusätzlich in einer anderen Klasse an den Start gehen, erhalten dort jedoch keine Punkte bewertet, wobei die Punkte jeweils zur Hälfte dem beteiligten Fahrer gutgeschrieben werden. Es erfolgt hier keine Vergabe von Zusatzpunkten. Eine gesonderte Mannschaftswertung erfolgt nicht.

### **Hinweis:**

Zur Sicherung der Veranstaltung, insbesondere zur Deckung der Unkosten, ist es erforderlich, daß alle Teilnehmer einen Organisationskostenbeitrag in Höhe von 5,- Euro bei Jugendlichen und von 10,- Euro bei Erwachsenen entrichten.

### **Preise:**

Geldpreise um den Eckerlein-Cup 2004 in den Klassen 1 bis 3 entsprechend der Beteiligung am letzten Renntag. Schüler und U 13, sowie Nachwuchs erhalten Sachpreise.

### **Kapfgericht:**

Das Kampfgericht wird vom Bezirk Schwaben gestellt. Die Einteilung erfolgt durch den Kapfrichterobmann. Die eingeteilten Kapfrichter werden gebeten, sich jeweils bis 18.15 Uhr im Büro der Rennzentrale zu melden.

# RadSPORTbezirk Schwaben e.V. Bezirksausschuss



Nr.	Funktion	Name	Adresse
1.	Bezirksvorsitzender	Pflederer, Joachim	Eulesweg 9, 89
2.	stellv. Bezirksvorsitzender	Wohnhaas, Ernst	Am alten Steg 4
3.	Schritfführer/ stellv. Jugendleiter	Häfele, Robert	Am Hopfengart
4.	Schatzmeister	Ernst, Kurt	Louis-Braille-S
5.	Bez. Jugendleiter u. Fachwart/Bahn	Fuhrmann, Klaus	Kirschenweg 1
6.	Fachwart/Straße	Meier, Franz	Lindenhöhle 3,
7.	Fachwart MTB & Sportlicher Leiter	Cavallo, Peter	Am Hang 5, 88
8.	Fachwart BMX/Trail	nicht besetzt	
9.	Fachwart Trail	nicht besetzt	
10.	Fachwart Breitensport	Pauler, Josef	Königslachen 1
11.	Fachwart Radball/Polo	Kieferle, Franz	Ekherstr. 7, 86
12.	Fachwart Kunstrad	Hafenmayr, Angelika	Louis-Braille-S
13.	Kampfrichterobmann	Weiß, Wilfried	Peter-Dörfler-S
14.	Beauftragter Schulsport	Colditz, Burkhard	Ed.-Künneke-S
15.	Beauftragter RKB Soli	Mannigel, Gretel	Kastanienweg 5
16.	Kassenrevisor	Franjeck, Peter	Bozenerstr. 14,
17.	Kassenrevisor	Nebel, Hermann	Hofenerweg 4,
18.	Fachwart Behindertensport	nicht besetzt	
19.	Frauenvertreterin	nicht besetzt	
20.	Beisitzer	Fischer, Peter	Marienstr. 10, 8
21.	Beisitzer	Hofstetter, Albert	Dr.-Nick-Str. 2a

**Ottmedia**  
w e r b e a g e n t u r

Willi Ott · Einsteinstraße 7 · 86470 Thannhausen  
Tel. 0172/8963868 · Fax 08281/999444 · willi.ott@thannhausen.de

	Telefon	Telefax	Mobil
Neu-Ulm	0731/723780	0731/723780	0170/9314948
3319 Aitrach	07565/5234	07565/6197	
0, 86391 Stadtbergen	0821/9901120	0821/426613	0179/4838915
0, 86153 Augsburg	0821/717980	0821/717980	
69 Augsburg	0821/701590		
71 Durach	0831/67242	0831/6972139	
Achberg	08380/637	08380/981031	
6529 Schrobenhausen	08252/3041	08252/82633	
Friedberg	0821/605276	0821/605276	
0, 86153 Augsburg	0821/717980	0821/717980	
6, 86368 Gersthofen	0821/491860	0821/491860	
1, 86368 Gersthofen	0821/495115	0821/2993246	
6169 Augsburg	0821/704584		
19 Mindelheim	08261/4763		
93 Lauben	0837/41262	0837/41262	
1 Burgau	08222/2271	08222/411053	
165 Augsburg	0821/712559	0821/712559	

## WIR MACHEN RICHTIG DRUCK!

Schnell & preiswert durch Digitaldruck

- Plakate
- Visitenkarten
- Urkunden
- Eintrittskarten (auch nummeriert)
- und vieles andere mehr...
- Festschriften
- Briefpapier
- Prospekte

zum Beispiel:

**5000**  
**Werbeflyer**  
 2-seitig, 4-farbig  
 im Format DinA6  
**nur € 165,-**

...oder erfragen  
 Sie Ihr spezielles Angebot!

# Pokale · Medaillen Gravuren kostenlos



## Giselher Funke

Friedenstr. 10, 89231 Neu-Ulm, Tel. 07 31/72 33 68

### Preisnachlass - preisgünstig

## Stassenradспорт

**Hinweis:** Bitte die Ausschreibungen nicht direkt an die Geschäftsstelle, sondern zur Genehmigung an Herrn Harford-Lufcy (E-Mail: halufcy@t-online.de)

## Termine 2004

- 25.07.04** Schwäbische Meisterschaft MTB Uphill in Nesselwang
- 05.-08.08.04** VdK/BVS-Radtour in Dillingen
- 08.08.04** Sternfahrt Günzach  
09.00 Uhr: Kirche mit anschließender Fahrradsegnung  
10.00 Uhr: gemütliches Beisammensein am Sportplatz mit Blaskapelle Günzach  
11.30 Uhr: Preisverteilung  
Gewertet werden Gruppen und Vereine die nach Günzach radlen.  
Gewertet werden Teilnehmer und Anfahrtskilometer.  
Die besten 10 Gruppen erhalten Preise. Anmeldungen sind erbeten  
**Info:** Klaus Görig/TSV Günzach, Tel./Fax 08372/2683, E-Mail: Klausgorig@aol.com
- 15.08.04** Unterallgäuer Radtour nach Baumgärtle
- 04.09.04** Schwäbische Kriteriumsmeisterschaft in Buchloe für Jugend, Junioren, Amateure
- 25.09.04** Schwäbische Zeitfahrmeisterschaft in Günzach
- 03.10.04** Schwäbische Kriteriumsmeisterschaft in Vöhringen Klasse U11-U15
- 20.11.04** Bezirkstag in Schrobenhausen

## Fit werden mit gesteuertem Training

Höchste Zeit, nicht mehr schnaufend oben am Berg schier vom Fahrrad zu fallen: Etwas fitter sollte man im Hochsommer schon sein, wenn es hinausgeht in die Natur. Ein neuer Bewegungstrend kann da helfen: Fitness-Biken, gesteuert von Pulsuhr und Trittfrequenz.



Da besitzend die Deutschen 60 Millionen Fahrräder, da kaufen sie im vergangenen Jahr fünf Millionen neue Räder - und was machen Sie damit? Fahren einfach so spazieren. Oder zum Biergarten, zum Baggersee oder zum Einkaufen. Eine winzige kleine Minderheit nur trainiert mit Rennrädern. Das lässt Sportwissenschaftler wie den Kölner Professor Klaus Baum nicht ruhen: Er hält das Fahrrad für das ideale Fitness-Trainingsgerät - und entwickelt ein umfassendes Trainingsprogramm. Was wiederum die Zweiradindustrie freut - deren Industrieverband kreierte flugs das „Fitness-Bike“ als neuen Bewegungstrend.

Fit werden auf dem Fahrrad ist nicht so einfach, schlank durch radeln zu werden ist es schon gar nicht. Man muss, sagen Baum und Siegfried Neuberger, vom Industrieverband Zweirad, das richtige Bike haben, eben ein Fitness-Bike. Das zeichnet sich aus durch eine fein gestufte Gangschaltung mit mindestens 21 Gangstufen, damit man Tretrhythmus und Belastung immer anpassen kann. Es sollte leicht sein, weil man ja auch bergauf kommen will, und eine sportliche Sitzposition sollte es auch zulassen. Die richtige Radbekleidung ist wichtig. Mindestvoraussetzung: Hose mit einem Sitzpolster, weil man länger im Sattel bleibt. Selbstverständlich ist ein

Helm - auch ein Radmeister fällt mal hin. Die wichtigsten Instrumente beim Fitness-Biken sind: ein Pulsmesser und ein Trittfrequenzmesser. Die Industrie hält Einschlägiges bereit, auch als Kombiinstrument.

Erster Schritt für die meisten: eine ärztliche Untersuchung, ob man sich das Training zumuten kann. Dann folgt die Feststellung der persönlichen Leistungsstufen, am besten über Laktatmessungen. Die lassen erkennen, in welchem man optimal trainiert. Den Bereich zeigt die Pulsuhr an, sobald man den Messgurt umgeschmalt hat - und los geht's.

So „gesteuert“ kann man „seine körperliche Leis-



tungsfähigkeit gezielt nach vorne bringen“, sagt Baum, indem man die optimale Trainingsintensitäten einhält - die je nach sportlichem „Vorleben“, nach Alter und Gewicht ganz unterschiedlich sind. Man kann radeln, um Alltagsstress abzubauen, um fitter zu werden, um Gewicht („langsam!“, so Baum) zu reduzieren.

Wie überall im Leben kommt es auf die richtige Dosis an. Damit man die findet, stellt Baum in einer Broschüre verschiedene Trainingspläne als Beispiele vor. Wer seine Leistung steigern und sportlicher radeln will, wird in anderen Bereichen trainieren wie jemand, der Gewicht reduzieren will und dazu lange in den Pulsfrequenzen bleibt, die ein gutes Verhältnis zwischen der Muskelversorgung aus Körperfett und Kohlenhydraten bieten. Baum warnt hier davor, sich mehr als zwei Kilogramm Gewichtsabbau pro Monat vorzunehmen - weil sonst der „Jojo-Effekt“ droht, wenn man zu viel radelt.

## Power mit Profil

Freizeit und Sport kann man auf unterschiedliche Weise verbinden. Das Fahrrad als Sportgerät nimmt dabei eine immer wichtiger werdende Rolle ein. Doch nicht nur Freizeitradler treten in die Pedale. Die Anhängerschaft der sportlich ambitionierten Mountainbiker wird immer größer.



An dem Satz ist nicht zu rütteln: „Was ungenutzt bleibt, verkümmert - was genutzt wird, entwickelt sich.“ Es geht aber auch kürzer: „Wer rastet, der rostet“. Will heißen: Wer nichts tut macht schlapp. Schlapp macht dann vor allem die Muskulatur. Das hat jeder verspürt, der schon mal mehrere Tage das Krankenhaus hüten musste. Eine Woche solcher ärztlich verordneter Inaktivität reduziert die Kraft der Muskulatur beispielsweise um bis zu 50 Prozent. Der Mensch besitzt mehrere hundert Muskeln, die ständig trainiert werden müssen, um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten. Das gilt vor allem für ältere Menschen, da der Alterungsprozess die Muskeln schrumpfen lässt.

Ein probates Mittel, nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch die Muskulatur des Körpers zu stärken, ist das Radfahren. Das bestätigt auch Dr. Olaf Schumacher von der Uni Freiburg. Er ist zugleich Mannschaftsarzt des Team T-Mobile Mountainbike, deren Fahrer sich für die kommenden Olympischen Spiele in Athen in der olympischen Disziplin Mountainbikeing (Cross-Country) qualifizieren wollen. Schumacher: „Ob Gelegenheitsportler oder Fitnessfreak - Radfahren ist eine der besten Sportarten, um seine

Fitness wiederzuerlangen, zu erhalten und zu fördern. Hierzu kommt, dass auf dem Fahrrad die Gelenke deutlich weniger belastet werden als beim Joggen. Das macht auch Untrainierten den Einstieg leicht.“ Selbst, wer es eher gemütlich angehen lässt und locker durchs Grüne radelt, trainiert seinen Körper und erfrischt auch noch den Geist.

Zunehmend mehr Freizeitradler suchen die sportliche Herausforderung auf dem Mountainbike. Ursprünglich wurde das robust gebaute Rad als reines Sportgerät entwickelt, wird aber heute aufgrund seiner Vielseitigkeit fast überall benutzt. So basieren auch Trekking- bzw. Citybikes oder Reiseräder oft auf Mountainbikes. Die sind damit für die meisten Radfahrer interessant, sollten aber mit guten Federungssystemen ausgestattet sein, um die Belastungen für das passive Skelettsystem zu minimieren.

Das Erlebnis Rad auf grobstolligen Reifen hat sich seit langem vom jugendlichen Insider Tipp zum Breitensport entwickelt. Denn das Mountainbike ist das ideale Fitnessgerät für jedermann, mit dem man körperlich fit bleibt und die Natur mit Muskelkraft erfahren kann. Das machen mittlerweile immer mehr Aktive im gesetzten Alter und sportliche Senioren. In einer umfangreichen Studie zu Thema Radfahren und Gesundheit hat Prof. Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit an der deutschen Sporthochschule Köln festgestellt, dass die Zunahme von aktiven Alten nicht nur durch die demografische Entwicklung bedingt ist, sondern vor allem auch durch die Veränderung der Lebensstile.

Fit werden und fit bleiben heißt die Devise. So hat Prof. Dr. Froböse ermittelt, dass ältere Sportler oftmals erheblich bessere Fitness- und Gesundheitswerte haben als 20 Jahre jüngere Nichtsportler. Ingo Froböse: „Sportlich aktive ältere Menschen weisen ein deutlich besseres Potential auf als inaktive Personen. Dies gilt es zu nutzen, denn das Herz-Kreislaufsystem passt sich auch im fortgeschrittenen Alter immer noch an. Es ist nie zu spät dafür!“

Zu beachten ist allerdings, dass es nicht reicht,



nur gelegentlich auf den Sattel zu steigen. Wichtig ist das regelmäßige, mehrfache Radfahren in der Woche. Nur so wirkt sich dieser Sport nachhaltig auf Fitness und Gesundheit aus. Das kontinuierliche Radfahren kann zum Beispiel das Risiko eines Herzinfarktes um 50 bis 70 Prozent senken, hat Prof. Frobörse ermittelt. Von der Kontinuität, die zyklisch bewegt werden und auf die kleine oder nur geringe Belastungskräfte einwirken. Einfach deshalb, weil das Körpergewicht beim Laufen oder Gehen auf die Gelenke einwirken, deutlich reduziert werden.

Die Knorpel der Gelenke haben keine Blutgefäße, über die eine Versorgung mit Nährstoffen erfolgen kann. Durch die kreisförmigen Bewegungen und die Aktivierung des Kreislaufs werden ständig Energie und andere Stoffwechselprodukte in die Nähe der Gelenkknorpel trans-

portiert und können so leicht aufgenommen werden. auf diese Weise werden die Knorpel optimal ernährt. So gesehen ist Radfahren auch Gelenkschutz und Vorbeugung gegen Arthrose. Doch was nützt alle Regelmäßigkeit, wenn man nicht optimal auf dem Sattel sitzt. Denn eine falsche Sitzhöhe kann zu einer Überlastung der Kniegelenke führen. Eine wissenschaftliche Methode zur Errechnung der Sitzhöhe ist die so genannte „Hügi-Formel“. Entscheidend ist die Sattelhöhe über der Mitte des Tretlagers. Sie wird berechnet, indem die Länge der Beininnenseite mit 0,88 multipliziert wird. Eine Faustregel: Bei geradem Sitz erreicht der Radler bei gestrecktem Bein mit der Ferse die Pedale. Es ist eben alles reine Einstellungssache, mit dem Radsport zu beginnen. Auch mental. Man muss nur wollen. Dann kommt die Fitness von ganz allein.

## Pressebericht: Michael Spieß startet bei der Europameisterschaft

Ein erfolgreiches Wochenende gab es für die Radsportler der RSG Augsburg. Bei der Bayerischen Kriteriumsmeisterschaft in Werneck bei Schweinfurt und bei einem Lauf zum Albert-Richter-Cup in Cottbus konnten sich die beiden Sportler Anna BEYER und Michael SPIESS den Sieg in ihren Klassen holen.

Die 18 jährige Schülerin, die auch der Bundesligamannschaft des Bayer. Radsportverbandes angehört und hier bereits immer wieder wichtige Punkte für die Mannschaftswertung errungen hat, sicherte sich in dem Rennen auf dem schweren Rundkurs in Werneck klar den Sieg von der Nürnbergerin Verena GLOWNA. Die für die E-Racers Augsburg startende Sarina PASCHKEWITZ kam auf den 4. Rang. Anna BEYER bereitet sich nun intensiv auf die Bayerische und Deutsche Bahnmeisterschaft vor, die in den kommenden Wochen in Niederpörling bei Landshut und in Cottbus stattfinden.

Der bereits seit Anfang der Saison am BGS-Standort Cottbus trainierende Radsprinter Michael SPIESS zeigte beim 4. Lauf zum diesjährigen Albert-Richter-Cup auf der Zementbahn in Cottbus eine überzeugende Leistung und siegte in der Männerklasse klar in allen Läufen. Sein ehemaliger Vereineskamerad und jetzt für das

Sprintteam Erfurt startende Dominik Harzheim belegte den 4. Rang.

Michael SPIESS, der im kommenden Jahr in das Pfälzer XXL-Sprintteam von Jens Fiedler fest aufgenommen werden soll, wurde vom Bundestrainer Detlef UIBEL für die Teilnahme an der Europa-



meisterschaft nominiert, die ab Mittwoch in Valencia / Spanien stattfindet. Er geht dort in der Disziplin 1000 m Zeitfahren und Mannschaftssprint an den Start.

Die Jugendfaherin Sarah MARXER von der RSG Augsburg belegte in der gemeinsam startenden Klasse Juniorinnen / weibl. Jugend den 5. Rang und wurde damit beste Jugendfaherin. Auch sie gilt als Medaillenhoffung des Vereines bei den anstehenden Landes- und Deutschen Meisterschaften.



**Zweirad-Fachgeschäft  
Erst Lämmle GmbH & Co KG**

**Ittelsburger Straße 11 · 87730 Grönenbach  
Telefon 0 83 34 / 72 17 · Telefax 0 83 34 / 8 58**

**Impressum**

**Herausgeber:** Bezirksinfo, Bezirk Schwaben, Bay. Radsport-Verband  
**Vertreten durch:** Hr. Pflederer Joachim (Bezirksvorsitzender)  
**Druck:** Print Design