



Aktionstag „Fahrrad“

29. Juni 2016

Der Großteil der Deutschen hat zuhause ein Fahrrad stehen. Viele benutzen das Rad als Fortbewegungsmittel um schnell von A nach B zu kommen oder um Erledigungen zu machen, ein Teil sieht es als Sportgerät an. Jeder Schwung aufs Rad hat einen positiven Nutzen für die Gesundheit: Herz-Kreislauf und Atmungssystem werden gestärkt. Das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ veranstaltet am **29. Juni 2016** einen Aktionstag rund um das Thema **Fahrrad**. In einem Fahrradsicherheitstraining üben Sie wie Unfälle vermieden werden können. Im Reparatur-Workshop erlernen Sie unter fachkundiger Anleitung wie Sie kleinere Reparaturen selbst an Ihrem Rad vornehmen. Ein Vortrag präsentiert schöne Radtouren durch den Alb-Donaukreis, und am Nachmittag können Sie nochmal richtig aktiv werden und mit einer Schnuppertour auf dem Mountainbike die Gegend erkunden. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Aktionstag! Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
9.00 - 11.00 Uhr	Workshop: Fahrradsicherheitstraining*	Peter Beckmann, ADFC Baden-Württemberg	Bushaltestelle, Uni Süd
11.30 - 13.30 Uhr	Workshop: Reparaturen am Rad selbstgemacht *	Peter Beckmann, ADFC Baden-Württemberg	Fahrradwerkstatt, unter der Mensa, Uni Süd
12.00 - 13.00 Uhr	Vortrag: Freizeit und Aktivitäten auf der Schwäbischen Alb	Hanns-Ulrich Zander, Alb-Donau-Kreis Tourismus	Seminarraum 2611, O23
14.30- 17.30 Uhr	Mountainbike-Tour für Einsteiger*/**	Jörg Schindler, DIMB-Instructor, Sportfreund Ulm	Bushaltestelle, Uni Süd

*Anmeldung erforderlich bis 20. Juni unter bgm@uni-ulm.de

** Voraussetzung ist ein funktionsfähiges und gewartetes Mountainbike mit grobstolliger Bereifung. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen bei Anmeldung zur Tour: Helm, Langfingerhandschuhe, Ersatzschlauch



Aktionstag „Fahrrad“ 29. Juni 2016

Workshop: Fahrradsicherheitstraining, 9.00– 11.00 Uhr

Ohne Sturz und Unfall von A nach B zu gelangen wünscht sich jede/r auf dem Rad. Haben Sie aber Ihr Rad im Griff? Gut dosiertes Bremsen, auch die Notbremsung, ist ein MUSS für ALLE. Enge Kurven, Ausweichübungen und schwierige Engstellen erfordern Übung und Fahrzeugbeherrschung. Aber auch zahlreiche Hindernisse, vom Bordstein bis zu Split, erfordern fahrerisches Können, das Sie in diesem Kurs erlernen.

Workshop: Reparaturen am Rad selbstgemacht, 11.30 – 13.30 Uhr

Fahrerisches Können ist nutzlos, wenn die Bremse versagt. Reparieren zu können ist gut und mit ein wenig Früherkennung lassen sich auch Pannen unterwegs oftmals vermeiden. Deshalb ist es wichtig und nützlich die wichtigsten Teile der Radtechnik wie Schaltung, Licht und Bremse verstehen zu lernen.

Vortrag: Freizeit und Aktivitäten auf der Schwäb. Alb, 12.00 – 13.00 Uhr

Der Alb-Donau-Kreis hat sich in den letzten Jahren zu einem interessanten Freizeitziel entwickelt. 800km ausgeschilderte Radwege durchqueren den Landkreis. Als Krönung gilt die vom ADFC mit 4-Sternen ausgezeichnete Albtäler tour. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten und gastronomische Einkehrmöglichkeiten liegen an den Radtouren, sodass immer genügend Radelspaß garantiert ist. Daneben können Wanderer auf demnächst 20 Touren die Region erkunden. Eine neue Ausschilderung von Fernwanderwegen und Rundstrecken ermöglichen erholsame und spannende Stunden.

Workshop: Kurzweilige Mountainbike-Tour für Einsteiger, 14.30 – 17.30 Uhr

Du wolltest schon immer mal ins Mountainbiken reinschnuppern? Auf schmalen, schönen Pfaden von Ulm über Herrlingen und Wipplingen nach Blaubeuren und zurück erhältst Du einen ersten Eindruck, worum es beim Mountainbike geht. Naturerfahrung, Bewegung, Gruppenerfahrung, Spaß und auch ein bisschen Adrenalin. Wir werden auf dieser Tour ca. 25-30 km und ca. 250-400 hm zurücklegen.

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.