

Lehrkraft: StD Günter Fischer

Leitfach: Sport

- 1. Allgemeine Studien- und Berufsorientierung**
- 2. Projektthema: Planung und Durchführung eines Mittelgebirgscross mit dem Mountainbike und Unterstützung eines sozialen Projektes – World Bicycle Relief**

Begründung und Zielsetzung des Projekts:

Eine Alpenüberquerung mit dem Mountainbike wird seit einigen Jahren von sehr vielen Schulen angeboten, dabei beschränkt sich die Auswahl der wirklich möglichen Routen auf nur eine bis zwei.

Die gleiche Unternehmung in einem deutschen Mittelgebirge bietet dagegen wesentlich mehr Möglichkeiten bei deutlich mehr Trailanteil auf der Strecke, ohne dabei jedoch die sportliche Herausforderung oder das besondere Naturerlebnis zu schmälern.

Vom P-Seminar soll zunächst eine solcher Mittelgebirgscross mit dem Mountainbike geplant und vorbereitet werden. Dazu gehören beispielsweise:

- Auswahl eines geeigneten Gebietes und einer geeigneten Route, die der Leistungsfähigkeit der Seminarteilnehmer entspricht
- Organisation der Unterkünfte und des Transportes, inklusive einer detaillierten Kostenkalkulation
- Entwicklung eines Trainingsplanes und Durchführung des Ausdauertrainings
- Durchführung eines Fahrtechniktrainings
- Erwerb von grundlegenden Kenntnissen der 1. Hilfe
- Einarbeitung in die Radtechnik und Radpflege, Organisation eines „Schrauberurses“, um einfache Reparaturen selbst durchführen zu können
- Einbeziehung von Belangen des Naturschutzes
- Grundlagen der Orientierung mit Karte und Kompass
- Suche nach Sponsoren

Das große Ziel ist natürlich die Mehrtagestour in einem deutschen Mittelgebirge, voraussichtlich am Ende der Q11 oder zu Beginn der Q 12.

Unterkunft, Transport und Verpflegung einer solchen Tour bedeuten einen nicht zu unterschätzenden finanziellen Aufwand. Dennoch soll grundsätzlich jedem interessierten Schüler die Teilnahme am Seminar möglich sein. So gilt es, das Sponsoring-Konzept derart zu gestalten, dass oben genannte Kosten größtenteils abgedeckt werden.

Zum Abschluss des Seminars sollen Vorbereitung und Durchführung der Tour einer breiteren Öffentlichkeit präsentiert werden, beispielsweise im Rahmen einer Multimediashow.

Und das sollten die Teilnehmer an Voraussetzungen mitbringen:

- sportlichen Ehrgeiz und Abenteuerlust
- die Bereitschaft als Team zusammenzuarbeiten und aufeinander Rücksicht zu nehmen
- ein funktionstüchtiges Mountainbike und eine geeignete Ausrüstung (Helm, Rucksack, ...)

Bei Bedarf könnte jedoch zu Trainingszwecken sowie für die Tour auch ein schuleigenes Mountainbike ausgeliehen werden.

Mögliche außerschulische Partner sind:

Fahrradgeschäfte, DAV, Johanniter/Rotes Kreuz, Fitnessstudios, die lokale Presse, Reisebüros bzw. kommerzielle Anbieter Mittelgebirgscross (z.B. Bullheadhouse), World Bicycle Relief.