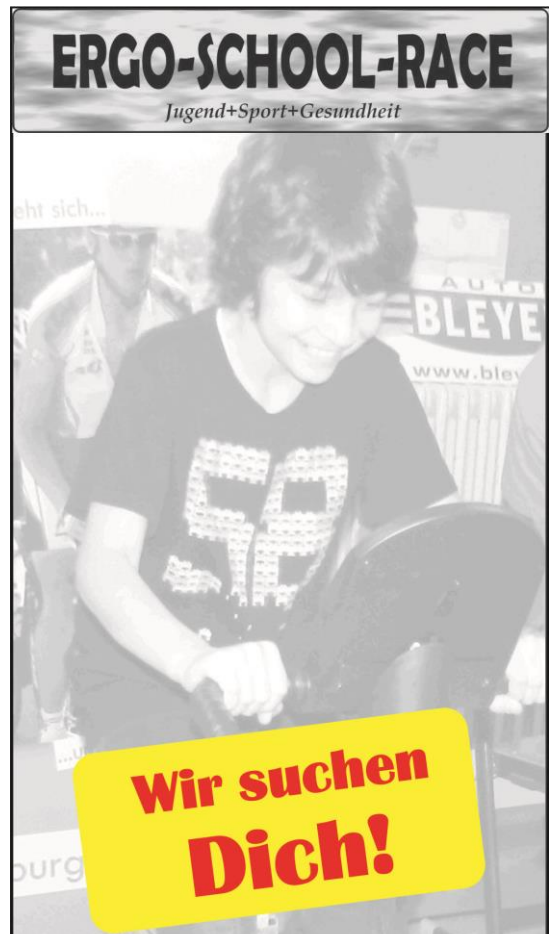


ERGO-SCHOOL-RACE

Jugend+Sport+Gesundheit

KONZEPT

*für sportliche Schulevents zur Förderung
von Interesse und Begeisterung
für das gesunde und
umweltfreundliche Radfahren!*



Landes-Radsport-Verband Burgenland

7341 Markt St. Martin, Bahngasse 16

Tel./Fax: 02618/21052, +43 664/540409

E-Mail: office@lrv-burgenland.at

Webs.: www.lrv-burgenland.at



Sportland
Burgenland

Leitmotiv: Sportliche Schulevents zur Förderung von Interesse, Aktivitäten und Begeisterung für das gesunde und umweltfreundliche Radfahren.

Die jährliche Veranstaltungsreihe an den Schulen in der Unterrichtszeit mit Finale zur Ermittlung der besten burgenländischen Schüler und Schulen.

Es wird versucht dieses Projekt Landesweit (Nord-; Mitte-; Süd) mit jeweils 6 bis 8 teilnehmenden Schulen zu beginnen. Die Betreuung und Durchführung erfolgt ausschließlich von geschulten Personen des LRV-Burgenlandes.

Die Teamleitung besteht aus dem Teamleiter und Koordinator Herrn Günter Kratzer, dem sportlichen Leiter und Verbandstrainer Lukas Mihalkovits.

Zeitplan:

Der Zeitraum des jährlichen ERGO SCHOOL RACE erstreckt sich vom März bis ca. Ende Mai 2025. Die Durchführung erfolgt grundsätzlich mit 2 Ergometern je Schule. Insgesamt stehen 2 Ergometer, bereitgestellt vom Landes-Radsport-Verband Burgenland zur Verfügung. Bei der Terminplanung wird auf benachbarte Gebiete, die kooperieren, Rücksicht genommen. Grundsätzlich wird der Bewerb für die Teilnehmer einer Schulklasse innerhalb einer Unterrichtsstunde durchgeführt. Eine andere Zeitplanung kann in Absprache mit den jeweiligen Schulen und der Schulleitung vereinbart werden. Als Zeitrahmen sind 15min für Einleitung/Erklärung sowie 2min je Teilnehmer und Ergometer geplant. Das Erstellen der Ergebnislisten erfolgt binnen einer Woche und wird der Schulleitung übermittelt.

Betreuerteams:

Das Betreuersteam zur Durchführung bestehen grundsätzlich aus 2 - 3 Personen, die für alle nötigen Terminabsprachen mit den Schulen bzw. Klassen sowie für eine gute Betreuung der teilnehmenden Schülerinnen/Schüler und rasche Abwicklung des Bewerbes eigenverantwortlich sorgen. Den Betreuerteams werden die Ergometer, die Startkarten und Urkunden, die einheitlichen Wertungslisten und das Werbematerial der Hauptsponsoren zur Verfügung gestellt.

Wertungsklassen, getrennt männlich und weiblich:

Klasse U11: Volksschule 3.+ 4. Klassen

Klasse U13: Hauptschule, Neue Mittelschule, AHS-Unterstufe 1.+ 2. Klassen

Klasse U15: Hauptschule, Neue Mittelschule, AHS-Unterstufe 3.+ 4. Klassen

Klasse U17: Polytechnische Schulen, HTL 1. + 2. Klassen,
AHS-Oberstufe 5. + 6. Klassen

Dadurch ergeben sich insgesamt 8 Wertungsklassen:

Die Besten jeder Wertungsklasse je Schule im Sprintbewerb starten beim Bezirksfinale. Zusätzlich können Teilnehmer mit besonderen Leistungen von der Teamleitung nominiert werden. Ziel ist die Ermittlung von burgenländischen Einzelsiegern und den erfolgreichsten burgenländischen Schulen. In Zukunft ist auch ein Endfinale mit anderen Bundesländern geplant. Die Sieger erhalten Pokale, Urkunden und Sachpreise!

Durchführung:

Ziel ist bei dem Bewerben so viele Meter wie möglich zu erreichen. Die Teilnehmer fahren zuerst die 1-Minuten Sprintbewerb. Die besten drei jeder Kategorie treten dann zum Bezirksfinale - den 3 Minuten Dauerbewerb an. Kriterium ist eine möglichst hohe Trittfrequenz.

Die Leistungsabstufung der einzelnen Wertungsklassen erfolgt beim Sprintbewerb durch Regelung der Wattleistung wie folgt:

U 11: 80 Watt / U 13: 110 Watt / U 15: 130 Watt / U 17: 150 Watt

Beim Dauerbewerb erfolgt eine persönliche Wattleistung je Teilnehmer:

männlich mit 3,4 Watt/kg Körpergewicht und weiblich 3,2 Watt/kg Körpergewicht.

Entwicklungsspezifische Besonderheiten der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Ablauf:

Nach erfolgter Absprache mit der betreffenden Schule werden die nötigen Plakate und Startkarten durch die Teamleitung erstellt. Die Schulen werden gebeten die Teilnehmerlisten am Vortag zu übermitteln oder zum Bewerb bereit zu stellen.

Der von der Schule vorgesehene Raum mit ausreichender Belüftung für die Durchführung wird vom Betreuersteam zeitgerecht vorbereitet. Die Schulen werden gebeten einen Tisch und zwei Sessel im Durchführungsraum zur Verfügung zu stellen.

Die Startkarten werden an die Begleitlehrer zum Ausfüllen durch die Schüler vorab übergeben. Von der Schulleitung wird spätestens jetzt eine Teilnehmerliste übergeben. Nach einer kurzen Einführung beginnt der Bewerb mit der Abwaage.

Die Teilnehmer kommen mit den ausgefüllten Startkarten zu den Ergometern.

Nach fachgerechter Einstellung der Sitzposition und nach den Bedürfnissen der Teilnehmer, erfolgt eine Aufwärmphase von ca. 1 – 2 Minuten. Danach erfolgt die Einstellung der Wattleistung und die Ermittlung der persönlichen Leistung im Sprintbewerb.

Während einem eventuell nötigen kurzen „ausradeln“ wird der jeweilige Betreuer beim Ergometer die erreichte Distanz in Meter in die Startkarte eintragen. Die Startkarte wird dann zur Auswertung dem zuständigen Betreuer am Laptop übergeben, der dann die Urkunde mit der zurückgelegten Distanz vervollständigt. Die anwesenden übrigen Schüler werden zur Motivation ermutigt. Zuletzt werden die Urkunden mit einem kurzen Schlusswort übergeben. Danach erfolgt der Abbau und Rückgabe des Raumes.

Finanzierung:

Die Kosten dieses „ERGO SCHOOL RACE“ Projektes, insbesondere die Aufwendungen für die Betreuer, die Transportmittel und organisatorische Aufgaben, sowie diverse Plakate, Listen, Startkarten und Urkunden, werden zur Gänze vom Landes-Radsport-Verband Burgenland und deren Sponsoren getragen. Den Schulen entstehen keinerlei Kosten.

Wir ersuchen jedoch um Mitarbeit bei der Anmeldung der TeilnehmerInnen und einen geeigneten Raum für die Bewerbe in der Schule zur Verfügung zu stellen.

Finale:

Die Besten der Bezirksbewerbe werden zum großen Finale eingeladen.

Die Kosten für An/Abreise haben die Schulen/Schüler selbst zu tragen.

Beim Finale werden Getränke sowie Verpflegung für Teilnehmer und Begleiter kostenlos bereitgestellt. Im Rahmen der feierlichen Siegerehrung werden die siegreichen Schüler und Schulen mit Pokalen, Urkunden und Sachpreisen ausgezeichnet.

Ziel:

Das Ziel ist natürlich ein Landesfinale bei diesem Projekt anzustreben. Wir im Burgenland werden im März beginnen und Ende Mai die Sprintbewerbe beenden. Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und freuen uns einen Beitrag für die „Jugend+Sport+Gesundheit“ zu leisten!



Lockenhaus 2013



Deutschkreutz 2013