

Vortragsprogramm im Brunnensaal

Schmerzfrei radeln: Ergonomie am Fahrrad

11:45 Uhr, Burkhard Schmidt,
ADFC Oberhausen

Radfahren steigert Gesundheit und Fitness. Wie bei jeder anderen Sportart muss man dazu aber einige grundsätzliche Dinge beachten. Denn Mensch und Maschine Fahrrad müssen zusammen passen. Ist das komplexe Zusammenspiel zwischen Körper und Technik gestört, kann dies zu Taubheitsgefühlen in den Händen, Schmerzen im Rückenbereich und Sitzproblemen führen. Burkhard Schmidt wird anschaulich darstellen, wie Sie die Haltung auf dem Rad optimieren können und den Fahrkomfort verbessern. Dabei stehen nicht medizinische Fragen, sondern praktische Erfahrungen im Vordergrund.

GPS – Navigation am Fahrrad

12:15 Uhr GPS I, 12:45 Uhr GPS II,
Thomas Froitzheim, Naviso-Outdoornavigation
GPS ist auf dem Fahrrad zum Alltag geworden. Es erleichtert das Radfahren in fremdem Gelände erheblich. Die beiden Vorträge richten sich an alle, die ein GPS-Gerät oder Smartphone für ihre Radtouren nutzen wollen. Sie erhalten einen Überblick über die für Radfahrer geeigneten GPS-Programme, Karten und Geräte, deren Kosten sowie einen Einblick in den praktischen Einsatz am Fahrrad.



Foto: radrevier.ruhr

Vorgestellt: radrevier.ruhr

13:45 Uhr, Jochen Schlutius, Ruhr-Tourismus
Das Ruhrgebiet investiert wie kaum eine andere Region in die Infrastruktur für Radurlau-

ber. 1.200 Kilometer Radwegenetz, größtenteils entspannt abseits des Straßenverkehrs, sind vorhanden. Leuchttürme wie der kreuzungsfreie Radschnellweg RS1 sind im Bau. Und ein touristisches Knotenpunktnetz und ein digitaler Radtourenplaner stehen im Sommer 2018 bereit. Außergewöhnliche Events und die beeindruckenden Hinterlassenschaften des Industriealters lohnen einen Besuch im Ruhrgebiet.

Radfahren und Gesundheit

14:45 Uhr, Prof. Dr. Helmut Lötzerich
Sporthochschule Köln

Mehrtägige Radtouren und Urlaubsreisen sind eine Herausforderung für den Körper. Prof. Lötzerich, Experte für den Zusammenhang von Sport und Immunsystem, spricht darüber, wie Radfahrer eine gute Balance zwischen Belastung und Entspannung bei mehrtägigen Radtouren halten können.



Foto: Radgeschichten.com/Thomas Pfeiffer

England und Wales mit dem Fahrrad

15:45 Uhr, Reisefilm von Thomas Pfeiffer
Der Journalist und Filmemacher Thomas Pfeiffer fuhr in gut sieben Wochen 1400 Kilometer durch England und Wales. Und immer dabei seine Filmkamera. Pfeiffer zeigt typische britische Landschaften und die englischen Städte York und Liverpool. Er berichtet über imposante walisische Burgen, das mystische Stonehenge, Begegnungen mit wunderbaren Menschen und tierische Ausrüstungsdefekte.