PROJEKTKURS SPORT – MIT DEM RAD ÜBER DIE ALPEN – ROCK ON!

Hallo alle zusammen,☺

wir stellen uns mal vor.
Wir sind der **Projektkurs Sport 2021/22** und wollen euch einen Einblick in unseren Projektkurs geben. Für die Planung und die Umsetzung sind wir selbst verantwortlich, wobei unsere Lehrer (Herr Brodt und Herr Reiß) uns natürlich unterstützen.

Unser Kurs ist in sechs verschiedene Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat verschiedene Schwerpunkte zu erledigen.

Route

Die Routengruppe plant die Route, Pausen, alternative Wege und den Weg zu den verschiedenen Unterkünften. Außerdem schauen sie, wo wir in der Nähe etwas für die Verpflegung, Versorgung finden und wo wir im Notfall Werkstätten und Fahrradläden erreichen können. Der momentane Plan sieht so aus: Starten werden wir in Garmisch-Patenkirchen. Auf dem Weg werden dann Pausen eingeplant und Stopps eingeplant. Wir fahren über den Fernpass nach Österreich und über den Reschenpass nach Italien. Über Meran, Cles und Molveno kommen wir zuletzt an den Gardasee.

Unterkünfte

Die Gruppe bucht Hotels, Jugendherbergen oder ähnliches, beachtet dabei das Budget und arbeitet dabei eng mit der Routen-Gruppe zusammen.

Bike-Technik

Diese Gruppe bereitet einen Workshops vor und informiert jeden darüber, wie ein Schlauch, Rad etc. ausgetauscht wird. Außerdem wird uns beigebracht, wie man Bremsbeläge wechseln kann und eine Schaltung einstellen kann. Um eine Packliste mit dem richtigen Werkzeug und den wichtigen Materialien kümmert sich diese Gruppe auch.

Trainingsplan

Diese Gruppe erstellt einen Trainingsplan, in dem sie uns zeigt, wie wir die relevanten Muskelgruppen trainieren sollten. Außerdem erstellt diese Gruppe einen Workshop. In diesem lernen wir, wie wir uns fit halten, besonders in der Winterzeit und an Zeiten, in denen man nicht fahren kann. Aber diese Gruppe erstellt auch einen Ernährungsplan. An diesen halten wir uns dann und lernen, wie wir uns zu ernähren haben.

Sponsoring

Die Gruppe Sponsoring, kümmert sich um die benötigten finanziellen Mittel, indem sie Sponsoren anschreiben, die uns finanziell unterstützen könnten. Von diesen haben wir schon einige gefunden.

Öffentlichkeitsarbeit

Die Gruppe Öffentlichkeitsarbeit, ist damit beschäftigt den Projektkurs zu präsentieren und auf ihn aufmerksam zu machen (durch Social Media z.B.). Aber sie schreiben auch eine Rechenschaft für die Sponsoren. In der Rechenschaft präsentieren wir den Sponsoren in einer Email oder in einem Brief, wofür sie Sponsoren sind. Wir zeigen Ihnen unsere Ergebnisse am Ende der Fahrt.

Als Vorbereitung werden wir insgesamt 2000 km fahren. Diese fahren wir entweder alleine oder auch als Gruppe. Am Ende soll sich das ganze Training auch gelohnt haben, dann geht es mit dem Fahrrad von Garmisch nach Riva del Garda. Insgesamt 6 Tage werden wir unterwegs sein und dort wird man dann sehen, wer genug und richtig dafür trainiert hat. ;)

Also wenn ihr sehen möchtet, wie wir auf unseren Fahrrädern unterwegs sind, aber auch Pannen haben, oder wie es allgemein im Kurs abläuft, dann schaut mal auf unserem Instagram account vorbei und lasst gerne ein Follow und ein Like da.
Wir freuen uns über jeden Follow oder Like.
Also, wir sagen dann mal bis gleich auf unserem Instagram account.
Instagram: egg_transalp2022

Evangelische Gesamtschule
Gelsenkirchen-Bismarck