

Inventar-Nr.: 11429

ADH-Schriftenreihe des Hochschulsports  
Band 15

Hanke/Woermann

# Perspektive Fahrrad

Gesundheit, Umwelt, Verkehr



Meyer & Meyer Verlag

Technische Universität Darmstadt  
Fachgebiet Sportwissenschaft

## Inhaltsverzeichnis

Karin Fehres und Nico Sperle: 9  
Informationen zur ADH-Schriftenreihe

Sven Güldenpfennig: 11  
Vorwort

### 1. Grundlagen

Jan Kutscher: 15  
Perspektiven der Fahrradkultur in Stadt und Natur

Peter Weinberg: 33  
Fahrradfahren:  
Bewegungsmöglichkeit oder Bewegungsnotwendigkeit?

Robin Kähler: 39  
Grundlegende Betrachtungen über das Fahrradfahren am  
Hochschulort

### 2. Gesundheit und Training

Gerhard Smekal: 63  
Leistungsphysiologische Grundlagen im Breiten- und  
Spitzensport

Fred Brouns: 75  
Ernährung und Ausdauersport

### 3. Innerstädtische Raum- und Verkehrsplanung

Dietmar Habermeier: 97  
Radverkehrsfreundlichkeit ist machbar - Beispiel Erlangen

Ralf Stock: Sicherer Radverkehr in Städten und Gemeinden	109
Verkehrsclub Deutschland e. V.: Stellungnahme zur innerstädtischen Raum- und Verkehrsplanung	115
<b>4. Umwelt und Radtourismus</b>	
Ernst Miglbauer: Umwelt und Radtourismus	121
Bernhard Haimerl und Rüdiger Hein: Zur Umwelt: Einige Anmerkungen aus pädagogisch-didaktischer Sicht	137
Klaus Danner und Uwe Schröter: Neue Wege in der Lehrerfortbildung	141
Heinz Röhle und Franz Speer: Die 3 Hauptsünden der Mountainbiker - wie kann Abhilfe geschaffen werden?	155
Bund Deutscher Radfahrer: MTB - eine Gefahr für die Umwelt?	157
<b>5. Sicherheit und Technik</b>	
Volker Briese: Sicheres Radfahren	163
Hans-Christian Smolik: Prüfvorschriften: Versuche einer Qualitäts-Standardisierung - Stopper für die Innovation	167
Wolfgang Schlickewei & Christine Stukenborg Wie sicher ist Fahrradfahren?	171

## 6. Modelle

Klaus Danner und Uwe Schröter: Erlebnistage im Schulsport	185
Bernhard Haimerl und Rüdiger Hein: Das Projekt 'Sport und Umwelt' an der Universität Regensburg	193
Manfred Ernst: Radsport als Schulsport	197
Udo Hanke und Sonja Woermann: Radfahren als Wahlpflichtfach in der Sportlehrerausbildung	201
Christian Burmeister: Radfahr-Lern-Kurse für Erwachsene	203

## 7. Anhang

Autorenverzeichnis	207
Ergänzende Literatur zum Thema "Fahrradfahren"	213