

Bock auf Bikes



z.B. Centurion
Racoon MTB DM 1.099,-

Fax 075 31-2 92 74
Telefon 075 31-2 25 32
Konradigasse 13
78462 Konstanz
Radsport

RADIAL



AUSGABE 2/94 ■ JUNI 1994

WECHSELZONE

Offizielle Vereinszeitschrift des ASC Konstanz e.V.

BODENSEE – SCHWARZWALD – TRIATHLON

BODENSEE RUN & BIKE

Bodensee-Schwarzwald Triathlon

Im September 1993 wurde unsere Klage gegen das Regierungspräsidium Tübingen auf Genehmigung der Radstrecke des BODENSEE-TRIATHLONS abgewiesen. Nachdem das schriftliche Urteil kurz vor Weihnachten vorlag, haben wir im Januar Berufung eingelegt, da wir die Begründung des Urteils (und damit die Argumente der Gegenseite) in keiner Weise nachvollziehen können; demnach dürfte nämlich zumindest in Baden-Württemberg kaum ein Triathlon stattfinden.

Da sich die Sache noch länger hinziehen wird, wir andererseits aber den vielen Freunden des BODENSEE-TRIATHLONS nach 2 Jahren Pause endlich wieder einen Langtriathlon an der "Côte d'Azur Deutschlands" bieten wollen, haben wir uns über Alternativen Gedanken gemacht. Mit Hilfe von Dr. Lothar Weisser, dem Präsidenten des BWTV, wurde schließlich die Idee eines BODENSEE-SCHWARZWALD-TRIATHLONS geboren: geschwommen wird von Konstanz nach Meersburg (wie beim BODENSEE-TRIATHLON), die Radstrecke führt die Teilnehmer dann vom Bodensee durch den Linzgau, den Hegau, die Baar und den Hochschwarzwald auf den Feldberg-Pass, von dort geht es dann zu Fuß zunächst

hinunter Richtung Todtnau und dann hinauf auf den Belchen, den höchsten Gipfel des Südschwarzwaldes. Die Distanzen sind praktisch die gleichen wie beim BODENSEE-TRIATHLON: 5 - 140 - 30 km, allerdings gibt es ein paar Höhenmeter mehr zu überwinden. Das Erlebnis der schönen Landschaften im Südwesten Deutschlands, aber auch der eigenen Leistung, stehen beim BST im Vordergrund. Demzufolge (und aus Gründen der verkehrsrechtlichen Genehmigung) gibt es keine offizielle Zeitnahme und damit keine Rangliste, wohl aber eine Finisher-Liste. Der BST soll am Samstag, dem 20.08.94 (nicht Sonntag!) stattfinden.

Wir als Veranstalter hoffen, daß möglichst viele Triathleten die Herausforderung dieses „Erlebnis-Triathlons“ ebenso reizvoll finden wie wir und an der Premiere mitmachen - wenn nicht als Teilnehmer, dann vielleicht als Helfer, auch und besonders aus anderen Vereinen im Ländle, denn auf deren Mitarbeit sind wir bei den geographischen Besonderheiten dieses Triathlons angewiesen.

Diese Mitteilung wurde im April veröffentlicht, nachdem wir vom Regierungspräsidium Tübingen grünes

Licht erhalten hatten. Inzwischen laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren, die Ausschreibung erscheint gerade (Ende Mai), und die Anfragen von interessierten Triathleten werden von Tag zu Tag zahlreicher.

Die Strecke von Meersburg zum Belchen habe ich vor kurzem selbst mit dem Rad zurückgelegt und ich kann nur sagen: traumhaft! (Das war mir natürlich schon vorher klar, kenne ich doch die Landschaften und Straßen schon von diversen Touren in den letzten 15 Jahren...)

Wer nun Lust bekommt mitzumachen - als Teilnehmer sowieso, aber auch und besonders als Helfer (z.B. in Meersburg oder bei einer Verpflegungs-Station auf der Laufstrecke) - der melde sich bei mir! Ein feines T-Shirt gibt's und ein Essen mit den Finishern im altherwürdigen Belchen-Restaurant. Und die nächste Gelegenheit dazu ist erst wieder in 2 Jahren...

Hans Jörg Herzog
AG BODENSEE-TRIATHLON

HJH

TRI - bike



Rad- Lauf- Schwimmsport

Johannes Dietrich
Herrenstraße 21
7980 Ravensburg
Tel. (0751) 13149

Der Geheimtip für Anspruchsvolle!

Unser Angebot an **Bekleidung** für den Rad- und Laufsport ist einzigartig in ganz Oberschwaben!

Im Radsport sind wir Spezialisten in Sachen **Rad-Tuning** nebst **Zubehör**. Wir bieten einen schnellen und zuverlässigen **Werkstatt-Service!**

Im besonderen sind wir Stützpunkthändler von:

UNIVEGA Bikes

FOLAR

THE BIG M.C.S.



syncros

QUINTANA ROO

FAT CITY CYCLES



hagan  titanal

Besuchen Sie unser Fachgeschäft in der Innenstadt!

Wo ist meine Zeit geblieben?

Organisation der Freizeit - Kein Problem

Zeitmanagement, ein Schlagwort der modernen Industriephilosophie, hält immer mehr Einzug in den Freizeitbereich. Ziel ist es, die vorhandene Zeit optimal auszunützen, Zeitdiebe festzustellen und auszulöschen. Jeder ambitionierte Sportler sollte sich mit den Grundzügen dieser Philosophie vertraut machen.

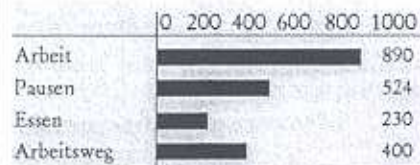
Zuerst gilt es, seine aktuelle Zeitsituation zu erfassen. Dies wird mit einem Zeiterfassungsprotokoll erreicht, welches mindestens über eine Woche geführt werden sollte. Besonders typische Arbeitswochen sind geeignet, da Ferien oder Krankheitswochen das entstehende Zeitbild nur verfälschen.

Datum	Tätigkeit	Zeit	Bewertung
2.3.94	Frühstück	7.00-7.45	
	Arbeitsweg	7.45-8.15	Bus
	Arbeit	8.30-12.30	
	Pause	12.30-14.30	Essen
	...		

Beispiel 1 Zeiterfassungsprotokoll

Die erfaßten Daten werden nach Ablauf des festgelegten Erfassungszeitraums in Minuten errechnet und anschließend durch die Zahl der erfaßten Tage dividiert. Vor Augen entsteht

nun ein typischer Zeittag, die Grundlage für weitere Untersuchungen. Frei nach dem Motto: Ein Bild sagt mehr wie tausend Worte stellen wir unsere Ergebnisse grafisch in einem Balkendiagramm dar.



Beispiel 2 Grafische Auswertung des Zeitprotokolls

Nachdem wir unsere Zeitblöcke nun als Zahlenwert sowohl als auch grafisch vor Augen haben, kann mit der Interpretation der Fakten begonnen werden. Gleichzeitig können Lösungsansätze zur Optimierung erarbeitet werden.

Ordnen wir nun geistig die Zeitblöcke ihrer grafischen Größe nach von oben nach unten so kann sich folgende Hierarchie bilden. Die Zeitblöcke werden nun nach ihrer Möglichkeit zur Veränderung bzw. nicht Veränderung bewertet.

Tätigkeit	Bewertung
1. Arbeit	nicht veränderbar
2. Schlaf	nicht veränderbar
3. Pausen	veränderbar
4. Arbeitsweg	veränderbar

Den veränderbaren Zeitblöcken gilt nun unsere ganze Aufmerksamkeit. Hier wollen wir nach einem Fragenkatalog nach einer möglichen Veränderbarkeit suchen. Hinterfragen Sie ihre Situation!

Wird Zeit verschwendet, d.h. wie wird der Zeitblock Pause/Arbeitsweg verwendet?

Kann ich die veränderbaren Zeitblöcke so gestalten, daß ich die Tätigkeiten in der vorhandenen optimiere.

Einige Beispiele sollen ihnen den mühsamen Weg der Interpretation und Optimierung näher bringen.

Der Zeitblock Mittagspause ist veränderbar von 30 - 150 Minuten. Warum nicht ein Training in diese Zeit hineinlegen. Vergrößern Sie ihre Mittagspause, gehen laufen/schwimmen... Können Sie durch eine verlängerte Mittagspause Ihren Arbeitsweg durch eine schnellere Nahverkehrsverbin-

dung verkürzen? Oder vielleicht einem Feierabendstau ausweichen?

Der Zeitblock Arbeitszeit ist veränderbar im Rahmen einer Gleitarbeitszeit. Die Pausen sind fest vorgeschrieben. Warum nicht vor der Arbeit eine sportliche Einlage?

Der Zeitblock Arbeitsweg ist 45 Minuten pro Weg und Tag. Warum nicht im Sommer die Kleider in einem Läufferrucksack verstauen und den Heimweg laufend als Training gestalten?

Werden Sie sich ihrer Zeit bewußt, entwickeln Sie Gedankenmodelle und überprüfen Sie diese praktisch. Gönnen Sie ihrem Körper auch geistige Ruhepausen und Sie werden ihrem Ziel der Zeioptimierung näher kommen. Dies ist aber eine Entwicklung, welche nicht von heute auf morgen geschehen kann.

SF

