

P-Seminar Sport: Alpencross mit dem MTB

Lehrkraft: KÖN

Leitfach: Sport

Projektthema: **Planung, Organisation und Durchführung eines Alpencross mit dem MTB**

Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas: **Projektmanagement, Trainingslehre, sportliche Herausforderung, Natur- und Gruppenerlebnis**

Nach einer Planungs- und Trainingsphase soll eine mehrtägige Alpenüberquerung mit dem Mountainbike durchgeführt werden. Neben dem Erwerb von Projektmanagementkompetenzen, u.a. durch die Zusammenarbeit mit externen Partnern, steht auch das Erlernen sportwissenschaftlicher Grundkenntnisse aus dem Bereich der Trainingslehre (Trainingsplanung, -methodik, -gestaltung, -steuerung, -diagnostik) im Mittelpunkt des Seminars. Im Verlauf der Planungsphase werden sowohl kulturelle und historische Besonderheiten im Umfeld des gewählten Alpenübergangs, als auch die landschaftlichen Gegebenheiten und ein verantwortungsvoller und nachhaltiger Umgang mit der Natur thematisiert.

Planen, Zusammenhalten, Durchbeißen: die sportliche Herausforderung „TransAlp“ muss individuell und gemeinschaftlich bewältigt werden. Die Routenwahl muss daher in der Planungsphase an die Leistungsfähigkeit der gesamten Gruppe angepasst werden. Es gilt durch eine perfekte allumfassende Vorbereitung (hierzu zählen u.a.: Konditionstraining, Verbesserung der Fahrtechnik, Reparaturworkshop, Erste Hilfe-Kurs, Risikobeurteilung) das Risiko während der Tour zu minimieren und so weit als möglich auszuschließen. So kann ein einzigartiges Gruppenerlebnis in traumhafter alpiner Kulisse entstehen.

Zeitplan im Überblick:

<p>11/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung (Feststellung des Leistungsniveaus anhand sportmotorischer Tests als Grundlage für die Erstellung eines sportwissenschaftlichen Trainingsplans) - Trainingsdurchführung: in den jeweiligen Trainingsphasen und zu den jeweiligen Trainingsinhalten - MTB: <ul style="list-style-type: none"> + Fahrtechniktraining als Vorbereitung auf die Alpenüberquerung + Erlernen der wichtigsten Reparaturtechniken (Reifen, Schaltung, Kette, Bremsen,...) + Orientierung im Gelände (Karte-Kompass, GPS, Guiding, ...) - Erste Hilfe Seminar, Risikobeurteilung, Risikominimierung - Planung und Organisation der fünftägigen Alpenüberquerung (Strecken- und Tourenauswahl, Unterkünfte, An- Abreise, Transport, Ausrüstung, Verpflegung, Sightseeing,...) - Sponsorenakquise und-pflege (Bekleidung, Ausrüstung, Verpflegung, Transport, etc.) - Pressearbeit (Ankündigung und Begleitung des Projekts durch lokale Presse)
<p>11/2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsdurchführung: in den jeweiligen Trainingsphasen und zu den jeweiligen Trainingsinhalten - Pressearbeit (s.o.) - Planung und Durchführung einer Wochenendtour zur Vorbereitung auf die Alpenüberquerung - Durchführung des Alpencross
<p>12/1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbereitung des Alpencross - Dokumentation (Doku-Film, PR,...)

Folgende **außerschulische Kontakte** können/sollen im Verlauf des Seminars geknüpft werden:

- Sportwissenschaft, Trainingslehre, Leistungsphysiologie, Sportmedizin, Erste Hilfe, LSM, Risikomanagement
- Strecken- und Tourenplanung (Touristinfo, Transportunternehmen, DAV,...)
- MTB: Fahrtechnik und -taktik, Material, Ausrüstung, Reparaturen/ Erste Hilfe am MTB
- Sponsoren
- Pressearbeit/Medienlandschaft (AZ, Schülerzeitung/Jahresbericht, Website/ Schulhomepage/Online-Tagebuch, Alpencross-Film (Trailer(Erinnerungsfilm))

Bemerkungen: Voraussetzungen für die Teilnahme:

Eine Alpenüberquerung erfordert ein gewisses Maß an sportlicher Belastbarkeit. Ein grundlegendes Interesse am Natur- und Kulturraum der Alpen sind erwünscht. Vorerfahrungen im Mountainbike-Sport wären von Vorteil, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Ein eigenes Mountainbike ist von Vorteil, aber ebenfalls nicht zwingend notwendig (Stichwort: Leihe). Je nach Erfolg bei der Sponsorensuche sollte die grundsätzliche Bereitschaft bestehen, bis zu 400 Euro für Transfer, Unterkunft und Verpflegung zu investieren. Der Alpencross wird voraussichtlich in der vorletzten Schulwoche vor den Sommerferien stattfinden und 5-7 Tage dauern.