

Tipps zum Biken im Winter

Mountainbiken im Winter macht Spaß. Einige Dinge sollten aber beachtet werden, damit man sicher und gesund unterwegs ist

- Das MTB wintertauglich machen. Besonders auf Bremsen, Beleuchtung und Reifen (eventuell mit Spikes) achten. Streusalz greift Lager und Antrieb an, das Rad also häufig putzen.
- Farbige Kleidung schafft Sicherheit. Funktionswäsche hält den Körper trocken. Eine warme Jacke mit Fleece und Windstoppermembran schützt vor dem Auskühlen. Eine Helmmütze wärmt den Kopf, gute Winterhandschuhe die Hände. Gegen kalte Füße kann eine Schuhsohlenheizung helfen.
- Das Gesicht gut einfetten, damit die Haut nicht rissig wird.
- Beim Sport viel trinken, am besten salzhaltige Gemüsebrühe. Ansonsten muss die Ernährung nicht anders sein als bei wärmeren Temperaturen.
- Starke Belastung führt zu höherer Infektanfälligkeit. Davor schützen heißes Duschen und Muskelentspannung direkt nach dem Sport.
- Bei Problemen mit den Bronchien durch die Nase atmen, um die Luft anzuwärmen. Auf keinen Fall erkältet oder mit Infekt fahren.
- Besonders im Winter gilt: Die eigenen Fähigkeiten und das fahrerische Können vernünftig einschätzen. Danach die Tour planen.



Unterwegs mit der AOK

Gewinnen Sie ein iPhone 6 oder einen Reisegutschein!

Jetzt Gewinn sichern!

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Die Westfalen-Winter-Bike-Trophy 2016

2016 findet zum 11. Mal die Westfalen-Winter-Bike-Trophy (**WWBT 2016**) statt, eine deutschlandweit einzigartige Winterserie von Country Touren Fahrten (CTF) für Jedermann. An neun Terminen können Freizeit- und Breitensportler mit ihren Trecking Bikes, Crossern und MTB's durch Teile von Westfalen-Lippe und das angrenzende Sauerland fahren, und dabei Punkte für ihre Jahreswertung des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) sammeln.

Allerdings veranstalten der BDR, der Radsportbezirk Westfalen-Mitte, sowie die durchführenden Vereine diese **WWBT** nicht als Rennen – denn bei den Touren kommt es nicht darauf an, wer als erstes ins Ziel kommt, und es wird auch nicht die Fahrzeit erfasst. Stattdessen können auf gemäßigten, ausgeschilderten Strecken alle interessierten Biker ihrem Hobby im Winter nachgehen. So stehen immer mindestens zwei Distanzen zur Auswahl. Dabei bietet die kürzere Rundstrecke gerade den nicht so erfahrenen Countrytourener Fahrer/Innen, sowie Familien mit Kindern die Möglichkeit, einmal gemeinsam die Umgebung auf dem Rad zu erkunden. Auf den längeren Rundstrecken kommen dann die Könner unter den Teilnehmern auf ihre Kosten. Mal sind es tiefe Schlammpassagen im Wald, mal sind es reichlich Höhenmeter, die den Unterschied zu den Familienstrecken ausmachen und die WWBT so zum perfekten Einstieg in das beginnende Radsportjahr machen.

Das Konzept geht auf. Bereits vor 10 Jahren wurde der Grundstein für diese erfolgreiche CTF-Winterserie gelegt. Die Zahlen der Teilnehmer sind seitdem kontinuierlich gestiegen. Das liegt unter anderem an der guten Verpflegung unterwegs, die im günstigen Startpreis bereits enthalten ist sowie der sehr persönlichen Einsatz der veranstaltenden Vereine. Zudem besteht vor und nach den Touren die Möglichkeit, sich im Start-Ziel-Bereich zu stärken, zu duschen, aufzuwärmen, das Bike zu reinigen und sich mit den anderen Fahrer/Innen auszutauschen.

Zu gewinnen gibt es auch etwas. Teilnehmer/Innen, die mindestens 5 der angebotenen Touren fahren, bekommen die exklusive Sammelmappe der WWBT als Auszeichnung. Wer mindestens 7 oder mehr, der angebotenen Touren fährt, bekommt noch eine Sonderauszeichnung als Anerkennung der erbrachten Leistung zusätzlich.

Alle, die sich bis 20. Dezember online als Serienfahrer/Inn registrieren, erhalten bei der ersten Teilnahme schneller Ihre Startnummer und genießen dadurch viele weitere Vorteile bei den jeweiligen Anmeldungen. Alle, die sich erst danach anmelden wollen, haben dann dazu auf den jeweiligen Veranstaltungen vor Ort Gelegenheit.

Anmeldung und Frühstück immer ab:	8:30 Uhr
Start ist immer von:	10:00 - 12:00 Uhr
Kontrollschluss immer um:	15:00 Uhr

Einheitliches Startgeld auf allen Veranstaltungen

BDR Mitglieder (Nachweis erforderlich) über 18 Jahre:	4,00 €
BDR Mitglieder (Nachweis erforderlich) unter 18 Jahre:	frei
Freizeitfahrer (ohne Mitgliedschaft im BDR) über 18 Jahre:	6,00 €
Freizeitfahrer (ohne Mitgliedschaft im BDR) unter 18 Jahre:	3,00 €



www.westfalen-winter-bike-trophy.de

Die Veranstaltergemeinschaft der **WWBT 2016** wird durch diese Firmen besonders unterstützt!



Schneller Anmelden! Schneller Starten!
Sean & Bike auf allen Veranstaltungen!
Kein Stress, nur Spass!

Ihr großes AOK-Gesundheitsplus

Ihre Gesundheit ist bei der AOK NordWest in besten Händen.

- Für Ihre Fitness können Sie sich von uns in zahlreichen Programmen belohnen lassen.
- Bei unserer Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gewinnen Teams und Einzelfahrer jedes Jahr tolle Preise.
- Unsere Clarimedis-Experten beantworten täglich rund um die Uhr und kostenlos medizinische Fragen.
- Unsere Ratgeberforen und Gesundheitsnavigatoren bieten wichtige Informationen zum Thema Gesundheit
- Wählen Sie aus über 3.600 Kursen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Unter aok.de/nw gibt's jederzeit wichtige Infos rund um Ihre Gesundheit.

Jetzt mit Glück ein iPhone 6 (64 GB) oder einen Reisegutschein im Wert von 500 EUR gewinnen. Einsendeschluss ist der 31.12.2015 (Datum des Poststempels). Einfach Karte ausfüllen, abtrennen und in einem Briefumschlag schicken an die

AOK NordWest – Die Gesundheitskasse
Kopenhagener Straße 1
44269 Dortmund



Gewinnkarte

Mein Wunschpreis: iPhone 6 Reisegutschein

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Geburtsdatum Telefon/Handy

Datenschutzhinweis: Die Angaben sind freiwillig. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.
Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ebenso die Teilnahme von Mitarbeitern der AOK NordWest, Gewinnspielklubs oder vergleichbaren Dienstleistern. Die Gewinne lassen sich nicht übertragen, umtauschen oder auszahlen.

Einwilligungserklärung

Unabhängig von meiner Teilnahme am Gewinnspiel bin ich damit einverstanden, dass die AOK NordWest meine Daten (bzw. die Daten meiner Tochter/meines Sohnes) verarbeitet und nutzt, um mich künftig zielgerichtet telefonisch über die Vorteile einer AOK-Mitgliedschaft und private Zusatzversicherungen von Kooperationspartnern der AOK zu informieren und zu beraten.

Meine Einwilligungserklärung und meine Daten werden nach fünf Jahren gelöscht. Die Einwilligung zur Datenspeicherung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen – ein Anruf unter der Servicenummer 0800 265 5000 genügt.

Datum, Unterschrift
(bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

Alle wichtigen Infos gibt es hier!

Datum: **03.01.2016**
Verein: SC Capelle 71 e.V.
Startort: 59394 Nordkirchen-Capelle
Strasse: Gorfeldstrasse 25
Schulname: Sportplatz Capelle
Streckenlängen: 20 / 33 / 52 km
Verantwortlicher: Gerlinde Mertens
Tel. Nr. : 02599 / 15 82
Mobil Nr.: 0160 / 96 93 39 66
Mail: gerlindemertens@t-online.de
Internet: www.scc71.de

Datum: **10.01.2016**
Verein: RSC Werne
Startort: 59368 Werne
Strasse: Goetheweg 12
Schulname: Anne-Frank Gymnasium
Streckenlängen: 32 / 52 / 63 km & 85 km GPS-Tour
Verantwortlicher: Daniel Schulte
Tel. Nr. : 02389 / 92 47 77
Mail: rtf@rsc-werne.de
Internet: www.rsc-werne.de

Datum: **17.01.2016**
Verein: ASC 09 Dortmund e.V. Abt. MTB
Startort: 44287 Dortmund Aplerbeck
Strasse: Schweizer Allee 25
Schulname: Schulzentrum Schweizer Allee
Streckenlängen: 33 / 56 km
Verantwortlicher: Jens Klüh
Mobil Nr. : 0173 / 48 25 099
Mail: info@asc09mtb.de
Internet: www.asc09mtb.de

Datum: **24.01.2016**
Verein: RC Sprinter Waltrop 81 e.V.
Startort: 45731 Waltrop
Strasse: Ziegeleistrasse 31
Schulname: Städtische Realschule Waltrop
Streckenlängen: 33 / 56 km
Verantwortlicher: Willi Kozitzki
Mobil Nr. : 0176 / 67 03 29 82
Mail: rtf-fachwart@sprinter-waltrop.de
Internet: www.sprinter-waltrop.de

Datum: **31.01.2016**
Verein: RV Witten 1946 e.V.
Startort: 58455 Witten
Parkplätze nur: Dortmund Straße 19
Startort: WERK°STADT
Streckenlängen: 39 / 59 km
Verantwortlicher: Uwe Herker
Mobil Nr. : 0163 / 91 95 404
Mail: uwe.herker@web.de
Internet: www.rv-witten.de

Datum: **7.02.2016**
Verein: Radsportbezirk Westfalen-Mitte
Startort: 44143 Dortmund
Strasse: Am Gottesacker 64
Schulname: Europaschule Dortmund
Streckenlängen: 31 / 52 km
Verantwortlicher: Norbert Schnitzmeier
Tel. Nr. : 0231 / 59 46 06
Mail: OKBDR@aol.com
Internet: www.rsbwm.de

Datum: **14.02.2016**
Verein: RSV Hansa Soest
Startort: 59519 Möhnesee-Günne
Strasse: Westricher Weg 15
Schulname: Schützenhalle
Streckenlängen: 21 / 33 / 47 / 67 km
Verantwortlicher: Helmut Heppner
Mobil. Nr. : 0175 / 96 56 065
Mail: hehepp@t-online.de
Internet: www.hansatour.de

Datum: **21.02.2016**
Verein: TuS Neuenrade Abt. Radsport
Startort: 58809 Neuenrade
Strasse: Niederheide 3
Schulname: Hönnequellschule
Streckenlängen: 21 / 35 / 53 km
Verantwortlicher: Felix Loch
Tel. Nr. : 02394 / 14 22
Mobil Nr.: 0151 / 54 43 76 58
Mail: felix.loch@tus-neuenrade-radsport.de
Internet: www.tus-neuenrade-radsport.de

Datum: **28.02.2016**
Verein: PSV Iserlohn Abt. Radsport
Startort: 58640 Iserlohn-Kalthof
Strasse: Leckingser Strasse 226
Schulname: Grundschule Kalthof
Streckenlängen: 32 / 40 / 56 / 68 km
Verantwortlicher: Peter Rentel
Tel. Nr. : 02374 / 34 81
Mail: prentel@unitybox.de
Internet: www.psv-iserlohn.de/radsport

Bikesystem
Bartz
SPECIALIZED
Concept Store Dortmund
Brackeler Hellweg 179
44309 Dortmund
Tel: 0231/200400

AOK
Die Gesundheitskasse.

ks-Textildruck.de
DORTMUND

www.westfalen-winter-bike-trophy.de