

# Programm zum Fahrradaktionstag

## „Mit dem Rad zur Uni“

27. April 2023 | 13-15 Uhr

Der Fahrradaktionstag ist zugleich Auftakt zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ unseres Gesundheitspartners AOK PLUS, die vom 1. Mai bis 31. August 2023 stattfindet. Interessierte Mitarbeiter\*innen und Studierende können sich beim Gesundheitsmanagement melden oder eigenständig ein Team anmelden: <https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/sachsen-thueringen/>

Die zentrale Auftaktveranstaltung findet am Vormittag des 27. April an der Universität Erfurt statt. Zu diesem Anlass wurde auf der Campuswiese ein „Startbaum“ gepflanzt. Am Nachmittag gibt es ab 13 Uhr auf dem Steinplatz im Eingangsbereich der Uni ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Radfahren. Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihr Rad mit!

### **AOK PLUS**

Am Stand der AOK PLUS können Sie sich zu zahlreichen Gesundheitsthemen bei den Fachkräften informieren und eine Carrera-Bahn durch Ihre Trittfrequenz antreiben. Bei dieser Aktion wird mit einem Fahrrad Strom erzeugt um die kleinen Rennautos zu bewegen. Je schneller geradelt wird, desto schneller fahren die Carrera-Autos. Zwei Teilnehmer\*innen können dabei gegeneinander antreten. Der/die Radler:in, der/die in 2 Minuten die meisten Runden mit dem Auto fährt, gewinnt. Am Ende des Fahrradaktionstages wird es eine/n Tagesieger:in geben, der/die sich auch einen Preis freuen kann.

### **Ladies Team Thüringen – Vera Hohlfeld**

Immer mehr Radfahrer nutzen virtuelle Angebote, um ihr Training auf dem Rollentrainer effizienter und abwechslungsreicher zu gestalten. Mit dem eigenen Fahrrad und etwas technischer Ausstattung kann man zuhause ein Gemeinschaftsevent mit Wettbewerbscharakter auf verschiedenen Strecken zusammen mit anderen Trainierenden erleben. Die erfolgreich Radrennfahrerin Vera Hohlfeld (Vierte der Olympischen Spiele von Atlanta) zeigt zum Fahrrad-Aktionstag an der Uni, wie es funktioniert. Vier Wochen vor dem Start der „Internationalen LOTTO Ladies Tour“ in Thüringen (<https://www.lottothueringen-ladies-tour.de/>) kann man schon mal virtuell das Tourfeeling verspüren und sich auf einen spannenden und hochkarätig besetzten Wettbewerb vom 23. bis 28. Mai 2023 freuen. Ab 15.30 Uhr starten wir dann gemeinsam mit der Team-Sprecherin des „MAXX Solar Rose Woman Racing-Teams“ zu unserer Gruppenausfahrt in den Erfurter Norden.

### **Uni Erfurt Gesundheitsteam**

Das „Uni Erfurt Gesundheitsteam“ stellt sich vor. Außerdem gibt es Informationen über alle Maßnahmen, die das Gesundheitsmanagement auch unabhängig vom Fahrradaktionstag anbietet. So kann man sich an dem Tag an einer Teqball-Platte ausprobieren. Teqball ist eine neue Trendsportart, die man auf einer Tischtennis-ähnlichen, aber zusätzlich gewölbten Platte spielt. Damit wird ein Mix aus Tischtennis und anderen Ballsportarten wie Fußball, Volleyball, Tennis und Handball möglich.

### **Fit für den Start in den Frühling – Radcheck mit der FH-Fahrradwerkstatt**

Längere Tage, wärmere Temperaturen. Viele holen jetzt wieder das Fahrrad aus dem Keller oder der Garage. Ein guter Zeitpunkt, zu überprüfen, ob alle Schrauben und Speichen richtig sitzen, nichts schleift, die Räder, Kette und Seilzüge geschmeidig laufen. Besonderes Augenmerk verdienen Bremsen, Reifen und Kette. Auch wenn es lange hell ist, sollten Reflektoren und Licht gecheckt werden - nach dem Motto "sehen und gesehen werden". Unterstützung und Tipps gibt es zum Fahrradaktionstag durch die Fahrradwerkstatt der Fachhochschule, die von Studierenden für Studierende betrieben wird.

### **StuRa Nachhaltigkeit und ELLA – Lastenrad**

Das Referat Nachhaltigkeit des StuRa, will am Fahrradaktionstag gemeinsam mit Ella Lastenrad und RADgeber das Projekt "Lastenfahrrad für den Campus" vorstellen. Vielseitig einsetzbare Lastenfahrräder stehen wie nichts Anderes für umweltfreundliche Fortbewegung, ob beim Transportieren von Getränken in den Nordpark, nach einem Großeinkauf bei Edeka oder um unhandliche Gegenstände von A nach B zu befördern. Bevor das Lastenfahrrad allerdings vor der Glasbox auf dem Campus der Uni Erfurt bereitgestellt wird, benötigt es natürlich einen Namen... Ob es Ollie, Tommy oder Miranda heißen soll, das entscheiden Sie! Also falls Sie Lust haben, dem Lastenfahrrad einen coolen Namen zu geben, dann kommen Sie gerne vorbei und teilen Sie Ihre Ideen mit uns!

### **Dem Diebstahl durch Fahrradcodierung vorbeugen**

Zur Abschreckung von Dieben, um die Rückführung aufgefundener Fahrräder zu erleichtern kann es hilfreich sein, das Fahrrad codieren zu lassen. Der ADFC codiert zum Fahrradaktionstag an der Uni Erfurt Ihr Fahrrad kostenfrei. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir vorab um Anmeldung unter [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de). Zur Fahrradcodierung bitte Fahrrad bzw. Fahrradanhänger, den Akkuschlüssel bei E-Bikes sowie den Personalausweis, möglichst den Kaufbeleg und die ausgefüllte Einwilligungserklärung mitbringen.

### **Schmerzfrei und entspannt radeln mit Sebastian Risse**

„Jeder kann Fahrrad fahren, und jeder hat es verdient, dass er/sie währenddessen Spaß statt Schmerz fühlt“, sagt der ehemalige Student der Uni Erfurt Sebastian Risse. Der 40-jährige hat

sein Hobby zum Beruf gemacht und betreibt seit fünf Jahren in Erfurt die Firma „RADgeber Sebastian Risse“. Für einen Bikefitter steht die Person im Mittelpunkt. Nach dem Fitting passt das Fahrrad zu einem selbst wie der italienische Anzug. Dabei geht es um alle Kontaktpunkte zwischen Mensch und Rad: das sind Hände-Lenker, Hintern-Sattel und Fuß-Pedal sowie die individuellen Schmerzzonen, wie Finger, Rücken oder der Nacken-Bereich. Zum Fahrrad-Aktionstag kommt Sebastian Risse gern wieder an seine Uni und gibt Tipps und Ratschläge zum entspannten und schmerzfreien Radfahren. Deren Wirkung können alle Fahrradbegeisterten bei der anschließenden gemeinsamen Ausfahrt gleich erleben.

### **Ausfahrt**

Starten Sie mit uns um 15:30 Uhr am Uni-Haupteingang zu einer kleinen Feierabendrunde mit dem Rad. Wir fahren von dort über den Wirtschaftsweg Richtung Marbach, Tiefthal, Kühnhausen, Gispersleben und den neuen Geraradweg durch den Nordpark zurück zur Uni (ca. 18 Kilometer, 1 Stunde).