

## 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 Sohlenheizung 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 Countrytouren Fahrer/Innen, sowie Familien mit Kindern die Möglichkeit, einmal gemeinsam die Umgebung auf dem Rad zu erkunden. Auf den längeren Rundstrecken kommen dann die Köhner 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 Sammelkarte 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](http://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](http://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