

# Eine Radtour planen

Die Begriffe Körpergewicht, Geschwindigkeit, Steigung, Rückenwind, Wegstrecke und Energieaufwand haben bei einer Radtour alle etwas miteinander zu tun.

1. Stelle in einem Gespräch mit einem Partner die Abhängigkeiten/Beziehungen zwischen diesen Begriffen her.
2. Tragt an der Tafel stichwortartig die Ergebnisse zusammen!
3. Ermittle mithilfe der Berechnungsvorlage auf der Internetseite [www.rennradtraining.de/kreuzotter/deutsch/speed.htm](http://www.rennradtraining.de/kreuzotter/deutsch/speed.htm) euren persönlichen tatsächlichen Kalorienverbrauch für eine Radtour.

Du planst eine Radtour von 60 Kilometern bei 4 % Steigung. Dabei fährst du eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 km/h und hast keinen Rückenwind.

Ich bin  männlich  weiblich.

Körpergröße: \_\_\_\_\_ cm

Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

Mein Kalorienverbrauch während der Radtour: \_\_\_\_\_ kcal



Illustration: © Alexander Weiler

## Meine Einkaufsliste für die Verpflegung während der Radtour

Lebensmittel und Menge	Kaloriengehalt (kcal)
<b>Vollkornbrot (1 Scheibe, 50 g)</b>	
<b>Butter (5 g)</b>	
<b>Käse (1 Scheibe, 20 g)</b>	
<b>1 Apfel</b>	
Summe	

Ausreichend Wasser nicht vergessen!!!