

Ideen zur Umsetzung in Vereinen

Beispiel eines Boule & Bike im Münsterland:

- 9.30 Start mit den Bikes in Münster. Wir fahren an der Aa und durch Parkanlagen aus dem innerstädtischen Bereich heraus. **4 km**
- 10.00 Zunächst kurzes Aufwärmen im Kreis mit Crossboccia-Bällen. Trainingseinheit Hochportee: In einer ruhigen und noch unbesetzten Parkanlage üben wir über Fußballtore und an Beach-Volleyball-Netzen.
- 10.30 Nächste Radetappe über ca. **8 km** bis zum Skulpturengarten. Hier gibt es einen zweiten Kaffee, Beine vertreten und Kunst betrachten. ca. 20min.
- 11.30 Radetappe durch Telgte, **4 km**, mit Sightseeing des historischen Marktplatzes und der Wallfahrtskirche. Bei schönem Wetter dazu ein Eis in der prima Eisdiele.
- 12.15 Unter den Pappeln am Ems-Strand steht ein großes, sandiges Terrain bereit. Hier werden in Spielformen die geübten Hochportees angewandt. Danach **1 km** zum Bouleplatz mit netter Außen-Gastronomie. Der Platz verfügt über 8 Spielfelder. Nach dem Mittagessen spielen wir hier ein Miniturnier.
- 16.00 Rückfahrt nach Münster über landwirtschaftliche Wege und Radwege an der Werse entlang. **Insgesamt gute 30 km.**

Alternativ die innerstädtische Tour:

- *Trainingseinheit im Sportpark Mecklenbeck oder auf dem KfK Vereinsgelände.*
- *Hochportees anwenden im groben Schotter unter einer Windkraftanlage.*
- *Ausklang mit Miniturnier auf dem wunderschönen Bouleplatz am Aasee. Dort auch Gastro mit Toilette für Zwischendurch und danach.*

Auf die Zielgruppe kommt es an!

Mit einer ADFC- oder ZWAR-Gruppe würde nur eine Bouleveranstaltung nach dem Mittagessen auf der großen Anlage laufen. Der Schwerpunkt liegt hier auf den schönen Radetappen, Kaffeepausen und Sightseeing. Die Bouleeinführung beinhaltet die Grundtechnik und vereinfachte Regeln. Dann viel spielen, viel Spaß und evtl. eine Turnierform. So etwas macht Gruppen, die aus dem sportlichen Bereich kommen, oft viel Spaß.

B&B als Abschluss eines Leistungs-Kurses: Spieler/innen mit hohem Petanque-Niveau.

Hier werden drei Bouleplätze ausgesucht. Schöne Plätze, ungewöhnliche Plätze, unterschiedliche Plätze. Dazu eine Radtour über breite Radwege und landwirtschaftliche Wege. Die Teilnehmenden wollen auch nebeneinander fahren und sich unterhalten können. An allen drei Stationen wird in jeweils neu formierten Doubletten nach dem Schweizer System gespielt. Pro Station zwei Spiele mit Zeitlimit. Am Ende gibt es einen gemütlichen Ausklang mit Siegerehrung. Tourlänge ca. 20 km. Zwischendurch steht an den Stationen ein Picknickkorb (Picknickfahradtasche) bereit.

...und noch ein Tipp:

Das „Boule & Bike“ ist auch mit gemeinsamem – angeleitetem – Kochen (z.B. französisch, vegan, Grillkurs) oder Naturkunde (Flora, Fauna, vielleicht mit einem Vogelkundler), Sprachkursen, Weinproben und vielen weiteren Ideen zu verbinden.

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Faszination
BOULE!
EIN SCHÖNES SPIEL
FÜR DEINE
GESUNDHEIT!



Cooler Kombi
BOULE
& **BIKE**

Ein tolles vielseitiges Format für Boule-Kurse und Vereine – vom Kulturverein über die „Alte Herren“-Mannschaft zum Heimatverein – bis zur 50+ Gymnastikgruppe, Betriebsausflüge und Kegelclubs, Landfrauen oder Pfarrgemeinderäte, ADFC-Radtouren oder VHS-Angebote, ZWAR-Gruppen und Chorausflüge...

Boule & Bike – Bewegung in Bestform

Die kinderleichte Kombination aus Fitness, Spiel und Spannung

Gesund & klimafreundlich!

Radfahren ist das optimale Ausdauertraining an der frischen Luft. Es schont den Bewegungsapparat und ist auch für körperlich eingeschränkte Personen sowie für Senioren – bei Bedarf mit dem E-Bike – gut geeignet. Beim Boule wird für alle, nach ihren individuellen Möglichkeiten, die Koordination, alle Muskelgruppen und „Köpfchen“ gefordert und gefördert.

Kopf frei – runterkommen!

Einfach auf das Rad setzen, hinterherfahren und auf herrlichen Wegen die Natur genießen. Man entdeckt neue Orte, bekommt neue Anregungen und lernt mit dem Boulespiel eine interessante neue Welt kennen.

Kultur & Kaffeeklatsch!

Wir fahren in der Gruppe – mal neben Anne, mal neben Anton – auf breiten Wegen, und unser Guide zeigt uns Sehenswürdigkeiten, oder einfach nur wunderschöne Plätze. Beim Picknick oder in der ausgesuchten Gastronomie, auf jeden Fall aber beim gemeinsamen Spiel in immer wieder neuen Kleingruppen, ist ganz viel Zeit für Gespräche und das Kennenlernen. Und: nirgendwo lernt man Menschen besser kennen, als bei einer gemeinsamen Partie Boule!

Tipp: Boule & Bike wird insbesondere mit E-Bikes ein Erlebnis, die man vielerorts auch preiswert mieten kann.

Wie organisiere ich eine Boule & Bike Tour?

Wichtig ist die gute Kombination aus einer geführten Radtour, Verpflegung, Sightseeing, Training, Spiel und guten Bouleplätzen. Aufgrund der Organisation beim Boulespiel und, noch wichtiger, der Organisation beim Radfahren in der Gruppe, sind Gruppengrößen von 8 oder 12 Personen ideal. Die Ausrichtung der „Tour“ richtet sich nach der Zielgruppe:

- innerhalb eines auf Verbesserung der Petanque-Fähigkeiten abzielenden Boule-Kurses bieten sich zwei echte Trainingsstationen und eine Spielstation an. Richtige Spiele, auch wenn sie „nur“ bis 5 oder 7 laufen, sind sehr wichtig, da die Teilnehmer auch Boule spielen wollen.
- eine Gruppe von Freizeit-Boulern macht man mit einer kleinen Turnierserie, möglichst auf drei unterschiedlichen Plätzen/Böden, glücklich. Gruppendynamik und eine abschließende Preisverleihung kommen immer gut an.
- ganz unerfahrene „Schnupper-Bouler“ freuen sich über 1,5–2 Stunden Einführung in Technik und Regelwerk und, als Hauptbestandteil, das gemeinsame Spiel. Es ist ein Programmpunkt und nicht wichtiger als die Einkehr, das Sightseeing oder die Radtour.

Und so wird's gemacht:

- die Strecke sollte vorher bekannt sein und – je größer die Gruppe desto wichtiger – möglichst wenig innerstädtisch, ohne Ampeln und mit übersichtlicher Verkehrsführung verlaufen.
- auf E-Bikes sind Strecken von 30–40 km gut machbar, mit konventionellen Rädern sollte die Obergrenze bei 20–25 km liegen.
- ein Picknick und eine Einkehr in einem Café oder Gasthaus (auch um Toiletten zu nutzen) sind für 5–7 Stunden Boule & Bike völlig ok.
- die „Boule-Trainingsplätze“ müssen ausreichend Platz für die Gruppe bieten. Bei 12 Personen brauchen wir mindestens zwei „Spielfelder“ (zur Abgrenzung bieten sich die „mobilen Boulebahnen“ des DPV an). Dann können z.B. zwei mal 4 Personen spielen und 4 Personen schauen bei Kaffee und Plätzchen zu.
- mit Eigentümern von Bouleplätzen sollte im Vorfeld gesprochen werden. Trainingsspielchen lassen sich auch mal an unkonventionellen Orten durchführen: Hochportee übers Beach-Volleyball-Netz. Schiessen im Sand. Legen im Wald, Feldwege, Wurzeln, Wiesen...
- Toilettenbenutzung klären und Reservierungen in der Gastronomie sorgen ebenfalls für eine entspannte Atmosphäre auf der Tour.
- der „Guide“ hat ein paar Informationen über Sehenswürdigkeiten auf der Strecke parat.
- **Toursicherheit:** Gelbe Sicherheitsweste für den Anfang und das Ende der Radgruppe, sowie ein Erste-Hilfe Set, Fahrradwerkzeug und nicht zuletzt eine leistungsstarke Trillerpfeife.