

## 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 Trainingseinheit Hochportee: In einer ruhigen und noch unbelebten Parkanlage üben wir über Fußballtore und an Beach-Volleyball-Netzen. Vorher kurzes Aufwärmen im Kreis mit Crossboccia-Bällen.
- 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 Miniturier.
- 16.00 Rückfahrt nach Münster über landwirtschaftliche Wege und Radwege an der Werse entlang. **Insgesamt gute 30 km.**

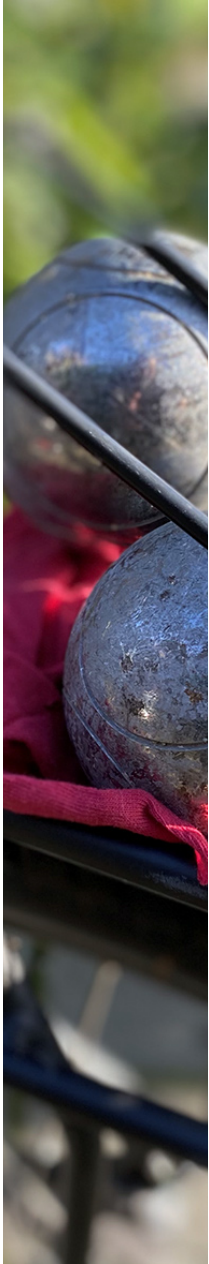
Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



## Cooler Kombi **BOULE** & **BIKE**

Ein tolles Format für Boule-Kurse, 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*

Die Planung einer „Boule & Bike Tour“ richtet sich nach der Zielgruppe:

- Im Rahmen eines auf Verbesserung der Petanque-Fähigkeiten abzielenden Boule-Kurses bieten sich zwei Trainingsstationen und eine Spielstation an.
- Eine Gruppe von Hobby-Boulern macht man mit einer kleinen Turnierserie, möglichst auf drei unterschiedlichen Plätzen/Böden glücklich.
- Ganz unerfahrene „Schnupper-Bouler“ freuen sich über 1,5–2 Stunden Einführung und Spiel. Das Boule-Spiel ist hier ein Programmpunkt und nicht wichtiger als die Einkehr, das Sightseeing oder die Radtour an sich.

#### **Und so wird's gemacht:**

Die Strecke sollte vorher bekannt sein und – je größer die Gruppe desto wichtiger – möglichst wenig innerstädtisch, mit Ampeln und unübersichtlicher 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 ein Café oder Gasthaus sind für 5–7 Stunden Boule & Bike völlig ausreichend.

Trainingsspielchen lassen sich hierbei auch an unkonventionellen Orten durchführen. Training von Hochportees über Beach-Volleyball-Netze oder Fußball-Tore. Schiessen im Sand, legen im Wald, auf Feldwegen, über Wurzeln, Wiesen...

„Richtige“ Spiele, auch wenn sie „nur“ bis 5 oder 7 laufen, sind ebenfalls wichtiger Bestandteil, da die Leute halt auch Boule spielen wollen.

Wenn man dies dann auch noch gruppendynamisch hinkommt, im Turniermodus und mit kleinen Preisen, ist das noch netter.

#### **Zusammengefasst:**

- 30–40 km gut recherchierte Tour
- 1 x Picknick, 1 x Einkehr,
- 1 x Trainingsspiel, 2 x Miniturnier.
- alle drei Boulestops unter eine Wertung/Modus setzen
- **wichtig:** es müssen mindestens zwei Stopps mit brauchbaren Toiletten berücksichtigt sein!

Darüber hinaus sind „Boule & Bike“-Aktionen auch noch mit gemeinsamem – angeleitetem – Kochen (z.B. französisch, vegan, Grillkurs) oder Naturkunde (Flora, Fauna, vielleicht mit einem Vogelkundler), Sprachkursen, Weinprobe und vielen weiteren Ideen zu verbinden.

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