



Sonderausschreibung RW-Rallye
„Hofläden und Direktvermarkter in SH“

Wettbewerb „Radwanderfahrer/in 2022“
und „Radwanderverein des Jahres 2022“

DEUTSCHES RADSPORTABZEICHEN

Schnellfahren (20 km): 16.06. und 25.08.2022
jeweils um 18:00 Uhr

Tourenkontrollfahrten (50 km): nach Absprache

Ansprechpartner: Sönke Hennings 04841/61143



Radwandern - Gemeinsam - Erleben

Was gibt es schöneres als in netter Gemeinschaft Radtouren durch unser herrliches Nordfriesland zu unternehmen? Und das regelmäßig jede Woche! Das macht Spaß, hält fit und beugt nebenbei vielen Krankheiten vor: Der Körper wird abgehärtet, das Herz gestärkt und das Muskelgewebe gut durchblutet. Die Leistungsfähigkeit erhöht sich, die Ausdauer wächst und der Cholesterinspiegel sinkt! Der Vitamin-D-Spiegel wird erhöht, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko werden deutlich gesenkt!

Radwandern in der Gruppe bedeutet auch Geselligkeit, die insbesondere bei den Mehrtagestouren gepflegt wird. Daher werden Freundschaften gefördert und das Miteinander gestärkt.

**Fahrräder haben keine „Knautschzone“!!!
Deshalb empfehlen wir zum eigenen Schutz
unbedingt das Tragen eines Fahrradhelms!**



www.rsv-husum.de



Radwandern 2022

Ansprechpartner: Sönke Hennings
Fachwart Radwandern
Tel.: 04841/61143
eMail: radwandern@rsv-husum.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag	11:00 Uhr	15. bis 29. März	Einrolltouren bis 30 km mit Einkehr
Dienstag	14:00 Uhr	05. April bis 27. Sept.	gemütliche Ausfahrt 35 bis 45 km
Dienstag	12:00 Uhr	04. Okt. bis 8. Nov.	gemütliche Ausfahrt 30 bis 40 km
Mittwoch	15:30 Uhr	25. Mai bis 31. Aug.	Abendfahrt 30 bis 40 km
Freitag	14:00 Uhr	13. Mai bis 02. Sept.	flottes Radwandern bis ca. 60 km
Samstag	13:00 Uhr	02. April bis 24. Sept.	Ausfahrt bis 55 km mit Einkehr, wenn keine andere Tagestour vorgesehen ist! (siehe Terminplan)
Samstag	12:00 Uhr	1. Okt. bis 05. Nov.	Ausfahrt bis 55 km mit Einkehr
Sonntag			Touren nach Terminplan

Wenn nicht extra aufgeführt, starten alle Touren bei den Keglerstuben, Schleswiger Chaussee 23.

Die Radwanderausfahrten am Di und Mi werden so gestaltet, dass jeder mitfahren kann. Eine gewisse Fitness wird jedoch vorausgesetzt.

Etwas anspruchsvoller sind die Radwanderausfahrten am Wochenende und die Mehrtagestouren, bitte Hinweise im Terminplan beachten.

Die Freitagsausfahrt ist für konditionsstärkere Radwanderer (ohne eBike) vorgesehen.

Im Winterhalbjahr finden 14tägig sonntags Wanderungen statt.

Sonderveranstaltungen

<u>März</u>		
12.	13:00	Radwander-Meeting RV SH fällt aus!
15.	11:00	Erste kleine Einrolltour (Corona-Vorbehalt)
<u>April</u>		
05.	19:00	Erste-Hilfe-Schulung
09.	13:00	Eröffnungstour mit Kaffeetrinken
16.	12:00	Ostereier-Suchtour
18.	13:00	Ostermontagstour
24.	07:30	Marathon RSV Husum
	09:00	Tine-RTF RSV Husum
	10:00	Geführte Radwanderung ab FTS
28.04. - 01.05.		Mehrtagestour "Ostholsteinische Schweiz" - 4 Tagestouren bis ca. 60 km Standorthotel in Schellhorn
<u>Mai</u>		
01.	10:00	Verbandsfahrt / BikeOn ab Grömitz - Anmeldung bis 23.04.
14.	10:30	Tagestour westl. Eiderstedt ab Garding - ca. 55 km - Anm. bis 10.05.
<u>Juni</u>		
10.	17:00	Kleine Sternfahrt ab Mildstedt/Lagedeich mit Imbiss
10.	17:00	Kleine Sternfahrt ab Schwabstedt mit Imbiss
11.	12:00	Verbandsfahrt "Durch ...Treeneland" ab Schwabstedt - ca. 40 km - Anm. bis 06.06.
12.	10:00	Verbandsfahrt ab Schwabstedt "Flussreise durch Stapelholm" ca. 57 km - Anm. bis 06.06.
16.	18:00	Abnahme Sport- und Radsport-Abzeichen Mildstedt/Lagedeich
25.	10:30	Tagestour nach DK ab Rodenäs - ca. 55 km - Anm. bis 21.06.

Sonderveranstaltungen

<u>Juli</u>		
03.	10:00	Verbandsfahrt ab Kiel - 55 km - Anmeldung bis 25.06.
09.	11:00	Tagestour Bergenhusen und Wohld - ca. 55 km - Anmeldung bis 05.07.
16.	11:30 - 19:00	Grilltour mit Post Heide - ca. 55 km - Anmeldung bis 12.07.
24.-30.		Bundesradspportreffen in Schwerin
30.	10:30	Tagestour - ca. 55 km - Anmeldung bis 26.07.
<u>August</u>		
06.	10:30	Tagestour durch Eiderstedt u. Dithm. - ca. 60 km - Anmeldung bis 02.08.
13. 14.	12:00 10:00	Verbandsfahrten ab Schleswig - 45 / 55 km - Anmeldung bis 09.08.
18.-21.		Mehrtagestour „Mitten durch SH“ - 4 Tagestouren bis ca. 60 km - 2 Hotels
25.	18:00	Abnahme Sport- und Radsport-Abzeichen Mildstedt/Lagedeich
27.	10:30	Tagestour zum Südensee ab Oeversee - ca. 55 km (mit Baden)- Anm. bis 23.8.
<u>September</u>		
09.-11.		Treffen der Nordverbände in Budjadingen - 3 Tagestouren insges. ca. 140 km - Standorthotel
14. - 16.		Mehrtagestour "Inselhopping" - 3 Tagestouren bis ca. 60 km - Standorthotel auf Föhr
24.	10:30	Tagestour mit Post Heide ab Heide - ca. 55 km - Anmeldung bis 20.09.
<u>Oktober bis Dezember</u>		
15.10.	10:30	Abschlusstour mit Imbiss (s. Einladung)
12.11.	11:00	Grünkohltour - Anmeldung bis 08.11.
09.12.	18:30	Weihnachtsfeier

Stand: 20.02.2022 - Änderungen und Irrtum vorbehalten