



www.rsv-husum.de



Radwandern 2012

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

Radwandern macht nicht nur Spaß, es hält auch fit! Radfahren ist gesund und beugt vielen Krankheiten vor, weil der Körper abgehärtet und das Herz gestärkt wird. Das Muskelgewebe wird gut durchblutet, die Umlaufmenge des Blutes nimmt zu: der Körper kann mehr Sauerstoff aufnehmen. Die Leistungsfähigkeit erhöht sich, die Ausdauer wächst. Radfahren senkt auch den Cholesterinspiegel. Radfahren in geselliger Runde fördert Freundschaften und stärkt das Miteinander. Neueinsteiger sind stets willkommen. Zum eigenen Schutz empfehlen wir das Tragen eines Fahrradhelms.

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag	11:00 Uhr	06. bis 27. März	Einrolltouren bis ca. 30 km (wenn das Wetter es zulässt)
Dienstag	14:00 Uhr	03. April bis 09. Okt.	gemütliche Ausfahrt bis ca. 40 km
Freitag	14:00 Uhr	13. April bis 31. Aug.	flottes Radwandern bis ca. 55 km (mit Helm!)
Samstag	13:00 Uhr	07. April bis 22. Sept.	gemütliche Ausfahrt bis ca. 55 km, wenn keine andere Veranstaltung vorgesehen ist! (siehe Terminplan)
Sonntag			Touren nach Terminplan

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

Die Radwanderausfahrten am Dienstag werden so gestaltet, dass jeder mitfahren kann.

Ein wenig anspruchsvoller sind die Radwanderausfahrten am Wochenende.

Die Freitagsausfahrt ist für konditionsstarke Radwanderer vorgesehen.

Im Winterhalbjahr finden 14tägig sonntags Wanderungen statt, Radtouren nur nach telefonischer Absprache.

Terminplan

<u>April</u>		
09.	11:00	Ostertour mit Renate (ca. 55 km)
14.	13:00	Eröffnungstour ca. 30 km (Einladung folgt)
29.		Hilfe bei unserer RTF / Nordsee-Marathon
<u>Mai</u>		
01.-03.		Durch das deutsch-dänische Grenzgebiet
05.	10:00	Tagestour mit Norbert (ca. 55 km)
12.	13:00	Halbtagestour mit Heike und Gerd (ca. 40 km)
13.	10:00	Kanal-Radwandern zum Erdbeerhof (RG Kiel) Anmeldung bis zum 04.05.
16.	17:30	20 km Zeitf. für Radsportabz. - Mildst./Laged.
26.	10:00	Tagestour mit Renate (ca. 60 km)
29.05. - 02.06. Eider-Elbe-Trave-Tour		
<u>Juni</u>		
10.	10:00	Husumer Nachrichten - Tour ab Rathaus Anmeldung bis zum 05.06.
17.	08:30 10:00	Ab Bahnhof Husum nach Uelvesbüll Verbandsfahrt ab Uelvesbüll (ca. 60 km) - Anmeldung bis zum 12.06.
22.	18:00	RTF-Helfer-Fete bei Bernd Heiber, Mildstedt
26.	14:00	Grilltour ins Blaue Anmeldung bis zum 19.06.
27.	17:30	20 km Zeitf. für Radsportabz. - Mildst./Laged.
30.	10:00	Tagestour mit Sönke (ca. 55 km) ab Schule Schwabstedt
<u>Juli</u>		
07.	10:00 11:00	Autostart ab Husum Tagestour mit dem RV Schleswig (ca. 62 km) Anmeldung bis zum 03.07.
15.	08:00 10:00	Autostart ab Vosskuhle Verbandsfahrt Uetersener SG - Zum Willkomm-Höft in Wedel (ca. 55 km) Anmeldung bis zum 07.07.
<u>Aug.</u>		
05.	09:00 10:00	Autostart ab Vosskuhle Schlemmertour DEHOGA Heide (ca. 55 km) Anmeldung bis zum 31.07.
11.	10:00	Tagestour mit Norbert (ca. 55 km)
19.	10:00	Verbandsfahrt Grömitz - Entlang der Ostseeküste (ca. 55 km) Anmeldung bis zum 16.08.
26.	??	Sternfahrt 125 Jahre Radsportverband SH - Details folgen
30.	18:15	20 km Zeitf. für Radsportabz. - Mildst./Laged.
<u>Sept.</u>		
01.	10:00	Tagestour mit Renate (max 70 km)
07.-09.		Radwandertreffen der Nordverbände in Bremen - 3 Touren (insgesamt ca. 140 km)
15.	11:00	Tagestour mit dem RV Schleswig (ca. 55 km)
<u>Okt.</u>		
14.	11:00	Abschlusstour (Einladung folgt)
22.-27.		Harzwanderwoche - Anmeldung bis zum 7.10.

Änderungen sind vorbehalten.

Stand: 12.04.2012