



Sonderausschreibung RW-Rallye
„Gasthöfe in SH“

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

DEUTSCHES RADSPORTABZEICHEN

Schnellfahren (20 km): 11.05. und 17.08.2023
jeweils um 18:00 Uhr

Tourenkontrollfahrten: 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 2023

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

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag	11:00 Uhr	07. bis 28. März	Einrolltours bis 30 km mit Einkehr
Dienstag	14:00 Uhr	04. April bis 24. Okt.	Ausfahrt 35 bis 45 km
Dienstag	11:00 Uhr	31. Okt. bis 07. Nov.	Ausfahrt 30 bis 40 km - mit Einkehr
Mittwoch	14:00 Uhr	24. Mai bis 30. Aug.	Ausfahrt 30 bis 40 km
Freitag	14:00 Uhr	26. Mai bis 01. Sept.	flottes Radwandern bis ca. 60 km
Samstag	13:00 Uhr	01. April bis 28. Okt.	Ausfahrt bis 55 km mit Einkehr, wenn keine andere Tagestour vorgesehen ist! (siehe Terminplan)
Samstag	11:00 Uhr	04. 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 am Wochenende Wanderungen statt.

Sonderveranstaltungen

<u>Februar / März</u>		
28.2.	14:30	Radwander-Kaffeeklatsch
07.3.	11:00	Erste kleine Einrolltour
12.3.	15:00	"Festival der Pedale" in SL
17.3.	19:00	Mitgliederversammlung
<u>April</u>		
08.	12:00	Ostereier-Suchtour
10.	13:00	Ostermontagstour
12.	18:30	"Gesund und Fit" mit Dr. Ludolf Matthiesen
14.	14:00	Sicherheitstraining
15.	13:00	Eröffnungstour mit Kaffeetrinken (lt. Einl.)
27. -30.		Mehrtagestour "Lauenburger Land" - 4 Tagestouren bis ca. 60 km Standorthotel in Müssen
29.	12:00	Verbandsfahrten ab Schwarzenbek /
30.	10:00	ab Geesthacht - Anmeldung bis 22.04.
<u>Mai</u>		
07.		Deutschlandcup / Tine-RTF RSV Husum
11.	18:00	Abnahme Sport- und Radsport-Abzeichen Mildstedt/Lagedeich
<u>Juni</u>		
03.	10:00	Tagestour Eider - Treene - Sorge ab Schwabstedt - ca. 65 km - Anm. bis 30.05.
10.	12:00	Verbandsfahrten ab Flensburg
11.	10:00	bis 55 km - Anmeldung bis 03.06.
17.	12:00 - 19:30	Grilltour - Anmeldung bis 13.06.
19. - 23.		"Midsommar - Inselhopping" - 4 Tagestouren bis ca. 65 km - Hotels auf Röm / Neukirchen

Sonderveranstaltungen

<u>Juli</u>		
01.	10:30	Tagestour mit Post Heide ab Dreisdorf - ca. 55 km - Anmeldung bis 27.06.
08.	12:00	Verbandsfahrten ab Grömitz
09.	10:00	- 45 / 55 km - Anmeldung bis 01.07.
15.	10:30	Tagestour mit RV SL ab Bordelum Kirche - ca. 55 km - Anmeldung bis 11.07.
23.-29.		Bundesradspportreffen in Gelsenkirchen
<u>August</u>		
05.	10:30	Tagestour ab SL - ca. 55 km - Anmeldung bis 01.08.
12.	12:00	Verbandsfahrten ab St. Michaelisdonn
13.	10:00	- 40 / 55 km - Anmeldung bis 05.08.
17.	18:00	Abnahme Sport- und Radsport-Abzeichen Mildstedt/Lagedeich
19.	10:30	Tagestour Eiderstedt ab Tetenbüll - ca. 55 km - Anmeldung bis 15.08.
23.-25.		Mehrtagestour „Mitten durch SH“ - 3 Tagestouren bis ca. 60 km - Standorthotel
<u>September</u>		
08.-10.		Treffen der Nordverbände in Elmshorn - 3 Tagestouren insges. ca. 140 km - Standorthotel
23.	10:30	Tagestour mit Post Heide ab Albersdorf - ca. 55 km - Anmeldung bis 19.09.
<u>Oktober bis Dezember</u>		
14.10.	10:30	Abschlusstour mit Imbiss (s. Einladung)
11.11.	11:11	Grünkohltour - Anmeldung bis 07.11.
08.12.	18:30	Weihnachtsfeier (lt. Einladung)

Stand: 21.02.2023 - Änderungen und Irrtum vorbehalten