



Sonderausschreibung RW-Rallye  
„Märkte in SH“

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

DEUTSCHES RADSPORTABZEICHEN

**Schnellfahren (20 km):** 13.06. und 22.08.2024  
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](http://www.rsv-husum.de)



# Radwandern 2024

Ansprechpartner: Sönke Hennings  
Fachwart Radwandern  
Tel.: 04841/61143  
eMail: [radwandern@rsv-husum.de](mailto:radwandern@rsv-husum.de)

## Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag	11:00 Uhr	12. bis 26. März	Einrolltouren bis 30 km mit Einkehr
Dienstag	14:00 Uhr	02. April bis 22. Okt.	Ausfahrt 35 bis 45 km
Dienstag	11:00 Uhr	29. Okt. bis 05. Nov.	Ausfahrt 30 bis 40 km - mit Einkehr
Mittwoch	14:00 Uhr	12. Juni bis 28. Aug.	Ausfahrt 30 bis 40 km
Freitag	14:00 Uhr	24. Mai bis 23. Aug.	flottes Radwandern bis ca. 60 km
Samstag	13:00 Uhr	06. April bis 26. Okt.	Ausfahrt bis 55 km mit Einkehr, wenn keine andere Tagestour vorgesehen ist! (siehe Terminplan)
Samstag	11:00 Uhr	02. 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 Radwandrausfahrten am Di und Mi werden so gestaltet, dass jeder mitfahren kann. Eine gewisse Fitness wird jedoch vorausgesetzt.

Etwas anspruchsvoller sind die Radwandrausfahrten 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>März</u>		
05.	14:00	Radwander-Kaffeeklatsch
12.	11:00	Erste kleine Einrolltour mit Imbiss
16.	13:00	RW-Meeting in Groß Wittensee

<u>April</u>		
01.	12:00	Ostereier-Suchtour
02.	19:00	<b>Mitgliederversammlung</b>
06.	13:00	<b>Eröffnungstour mit Kaffeetrinken (lt. Einl.)</b>
10.	18:30	<b>"Unser Immunsystem" mit Dr. Matthiesen</b>

<u>Mai</u>		
01.	10:00	<b>BikeOn ab Nortorf - Anmeldung bis 27.04.</b>
05.		<b>Deutschlandcup / Tine-RTF RSV Husum</b>
08.	14:00	Sicherheitstraining mit J. H. Nothbar
27.05. - 01.06.		<b>Mehrtagestour "Fischland-Darß-Zingst" - 5 Tagestouren bis ca. 70 km Bustransfer - Standorthotel in Zingst</b>

<u>Juni</u>		
06.-09.		<b>Mehrtagestour „Lauenburger Land“ - 4 Tagestouren bis ca. 60 km - Standorthotel in Müssen</b>
08.	12:00	<b>Verbandsfahrten TSV Schwarzenbek /</b>
09.	10:00	<b>- Anmeldung bis 01.06.</b>
13.	18:00	<b>Abnahme Sport- und Radsport-Abzeichen Mildstedt/Lagedeich</b>
28.	17:00	<b>Abendfahrt mit Imbiss ab Treia</b>
29.	12:00	<b>Eigene Verbandsfahrt ab Treia ca. 40 km</b>
30.	10:00	<b>Eigene Verbandsfahrt ab Treia ca. 55 km</b>

## Sonderveranstaltungen

<u>Juli</u>		
13.	10:30	Tagestour mit RV SL ab Süderbrarup - ca. 55 km - Anmeldung bis 09.07.
28.	09:45	Tagestour Pellworm ab Parkplatz Holmer Siel - Anmeldung bis 23.07.

<u>August</u>		
03.	10:30	Tagestour mit RV SL ab Tetenbüll - ca. 55 km - Anmeldung bis 30.07.
10.	10:30	Tagestour Dithmarschen - Anm. bis 6.8.
17.	12:00	<b>Verbandsfahrten RV Schleswig</b>
18.	10:00	<b>- 40 / 55 km - Anmeldung bis 13.08.</b>
22.	18:00	<b>Abnahme Sport- und Radsport-Abzeichen Mildstedt/Lagedeich</b>
24.	09:30 - 17:00	<b>Grilltour ins Blaue - Anmeldung bis 17.08.</b>
30.	13:30	Abschlusstour Flotte Radwanderer ab Rehm-Flede-Bargen / Kaffee
31.	10:30	Tagestour mit Post Heide ab Dreisdorf - ca. 55 km - Anmeldung bis 27.08.

<u>September</u>		
04.-06..		<b>Mehrtagestour „SH Grenzhopping“ - 3 Tagestouren bis ca. 65 km - Standorthotel in Neukirchen</b>
13.-15.		<b>Treffen der Nordverbände in Wismar - 3 Tagestouren insges. ca. 140 km - Standorthotel</b>
21.	10:30	Tagestour ab Bordelum Kirche - ca. 55 km - Anmeldung bis 17.09.
28.	10:30	Tagestour mit Post Heide ab Heide - ca. 55 km - Anmeldung bis 24.09.

<u>Oktober bis Dezember</u>		
03.10.	10:30	Tagestour ab Bergenhusen ca. 55 km
12.10.	10:30	Abschlusstour mit Imbiss (s. Einladung)
09.11.	11:00	Grünkohl tour - Anmeldung bis 05.11.
06.12.	18:30	<b>Weihnachtsfeier (lt. Einladung)</b>