



Liebe Sportkameradinnen, Sportkameraden, Radlerinnen und Radler,

die VTB-Radfahrabteilung gibt es seit dem Jahr 2008. Mit einem umfassenden jährlichen Radfahrprogramm lautet das Motto **„Regelmäßige sportliche Betätigung mit dem Fahrrad“**. Radfahren ist eine hervorragende Möglichkeit um die Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Wer regelmäßig radelt, beugt gravierenden Zivilisationsproblemen wie Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf gelenkschonende Art und Weise vor. Eine ausgewogene körperliche Aktivität, wie sie das Radfahren bietet, reduziert das Herzinfarktisiko um mehr als 50 Prozent. Radfahren kräftigt zudem den Bewegungsapparat. Stärkung des Immunsystems, Anregung des Energiestoffwechsels, gesteigerte Sauerstoffaufnahme und Stressabbau sind weitere positive Aspekte die beim regelmäßigen Radfahren gefördert werden. Nahezu 80 Mitglieder gehören inzwischen zu unserer Abteilung, wobei über 50 davon sich am aktiven Sportgeschehen beteiligt. Wöchentlich finden Trainingsfahrten (nachmittags), jährlich vier Tagesfahrten statt. Auch eine ‚Dreitagefahrt mit zwei Hotelübernachtungen‘ gehört zu den Jahresaktivitäten.

Im ‚Jahreskalender 2024‘ ist auf ein zusätzliches Angebot besonders hinzuweisen:

Am Samstag, 01. Juni 2024 beteiligt sich die VTB-Radfahrabteilung am ‚Hospizlauf 2024‘. Die Veranstaltung findet im Rahmen der ‚900 Jahr Feierlichkeiten der Stadt Varel‘ in Zusammenarbeit mit der ‚Hospizbewegung Varel e.V.‘ statt. Die Radfahrabteilung hat dabei die Organisation für die erstmalige Beteiligung von ‚Radfahrern‘ übernommen. **Angeboten werden zwei Streckenlängen (ca. 31 und 47 km)**. Ziel der Veranstalter ist es, insgesamt 900 Teilnehmende (Läufer + Radfahrer) zu rekrutieren. Unsere Planungen für Radfahrer belaufen sich auf bis zu 50 Radlerinnen und Radlern, die in mehreren Gruppen von erfahrenen Tourenleiterinnen und -leitern geführt werden. **Neben den Aktiven aus der Abteilung sind auch ‚andere VTB-Sportgruppen‘ aufgerufen, sich an dieser ‚großartigen Aktion‘ und der Unterstützung einer Einrichtung in Varel zu beteiligen, die es in besonderer Weise verdient**. Wir haben uns bereits erfolgreich um ‚diverse Sponsoren‘ bemüht, die in Form von Geld- oder Sachspenden (Gutscheinen) Unterstützung für diesen ‚guten Zweck‘ leisten.

Nach der Rückkehr von den Radfahrstrecken (ca. 14:00 Uhr), findet auf dem ‚Schloßplatz in Varel‘ ein vielfältiges Programm (auch für das leibliche Wohl wird hinreichend gesorgt), inklusive einer **‚Versteigerungsaktion zugunsten der Hospizbewegung‘ (Gerhard Lambertus)**, statt.

Einzelpersonen oder auch Gruppen sollten bzw. können sich zur aktiven Teilnahme, unter Angabe der gewünschten Streckenlänge (siehe Anhang), unter den folgenden Kontaktdaten (E-Mail, telefonisch oder WhatsApp) bis zum 24. Mai 2024 anmelden:

Vareler TB von 1861 e.V. – Abteilung Radfahren

Siegfried Kluge

Tel. 04451 8 21 78 oder

mobil: 0152 53 13 47 37 (auch WhatsApp)

E-Mail: vtb-radfahren@web.de

Homepage: varelertb.de → Sportangebote → Radfahren