

Vareler Turnerbund von 1861 e. V.



Abteilung Radfahren



... eine starke Gemeinschaft

**Fahrradfahren macht vor allem in der *Gemeinschaft* noch mehr Spaß.**

Der VTB bietet das Radfahren als regelmäßige sportliche Betätigung und damit auch zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit an.

**Mach mit - Radfahren hält fit !**

Copyright © 2019 Vareler Turnerbund von 1861 e.V. | Alle Rechte vorbehalten. Flyer 2018-02/1\_RS

## Radfahren und Gesundheit

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 Herzinfarktrisiko um bis zu 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.

Der **Vareler Turnerbund von 1861 e. V. (kurz VTB)** bietet seit 2008 das „sportliche Radfahren“ in seinem Programm an.

Es bestehen derzeit 2 „Leistungsgruppen“ :

G15 = Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 15 Stundenkilometer.

G18 / G20 = Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 19 Stundenkilometer.

Unsere Radfahrten werden mit normalen Tourenfahrrädern absolviert.

Auch **Elektro**radfahrer sind selbstverständlich willkommen. Der Akku muss aber für die jeweiligen Streckenlängen ausreichen.

In der Zeit von **April bis Oktober (unsere Radfahrtsaison)** werden zahlreiche *Trainingsfahrten*, einige *Tagesfahrten* und auch eine *Mehrtagefahrt* durchgeführt.

Es wird in der Regel eine Radfahrt bzw. ein **Trainingstermin pro Woche** angeboten.

Beginn der *Trainingsfahrten* ist grundsätzlich um **13:30 Uhr**. Die Radfahrttage wurden bewusst flexibel gewählt, um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme am VTB-Radfahrprogramm zu ermöglichen.



während einer Trainingsfahrt im Raum Spohle

Alle Radfahrtermine 2019 und weitere Details entnehmen Sie bitte der Webseite des VTB [www.varelertb.de](http://www.varelertb.de) (Sportangebote → Radfahren → Terminkalender)

Die *Trainingsfahrten* dauern, je nach Streckenlänge, durchschnittlich ca. 3 – 4 Stunden. Während der Fahrten kommen Pausen natürlich auch nicht zu kurz:

Ca. alle 10 - 15 km eine kurze „Trinkpause“ und nach der Hälfte der Strecke eine etwas längere Pause in einer Eisdielen, einem Café oder einem Melkhus.

Es werden überwiegend unterschiedliche und radfahrerfreundliche Strecken gefahren. Eine hervorragende Möglichkeit, seine Heimat einmal aus einer etwas anderen Sicht kennenzulernen.

Die Tourenplanung sowie Durchführung der Touren erfolgt mittels GPS gestützter Fahrradnavigation. Die Radfahrgruppen werden durch erfahrene Tourenleiterinnen bzw. Tourenleiter angeleitet.

Unsere *Trainingsfahrten* beginnen immer beim VTB-Turnerheim / Deharde-Halle in der Windallee 23 neben dem ‚TIVOLI‘.

**Interessierte können jederzeit unverbindlich an einer „Schnupperfahrt“ teilnehmen.**

Die Streckenlänge der *Trainingsfahrten* steigert sich im Laufe der Radfahrseason, entsprechend der Leistungssteigerung in den Gruppen:

G15: von ca. 30 km auf bis zu 50 km  
G18 / G20: von ca. 40 auf bis maximal 65 km.

Neben den *Trainingsfahrten* werden 3 - 4 **Tagesfahrten** und eine **3-Tage-Tour** pro Saison angeboten. Die *3-Tage-Tour* und die *Tagesfahrten* dienen, neben dem sportlichen

Aspekt, auch dem Kennenlernen und Erleben unserer schönen Heimat, auch im weiteren Umkreis.

Soziale Kontakte und Gespräche kommen bei unseren Aktivitäten nicht zu kurz.



3-Tage-Fahrt 2017 / G15-Gruppe in Lübeck Holstentor

Die Anreise zum Start- und Zielpunkt erfolgt teilweise mit Pkws und Fahrradträgern bzw. Fahrradanhänger. Die Fahrradmitnahme wird vereinsseitig organisiert.

Die Streckenlänge der *Tagesfahrten* liegt bei G15 zwischen ca. 50 und 80 km und bei G18 / G20 zwischen 80 und 100 km.

Die *Tagesfahrten* beginnen jeweils erst Ende Mai, nachdem wir unsere Fitness schon ausreichend durch *Trainingsfahrten* gesteigert haben.

Die *Tagestouren* finden in einem Zeitrahmen von ca. 08:00 bis 19:30 Uhr statt, wobei an diesem Tag dann unterschiedliche interessante und lohnende Ziele angesteuert werden.

## Tourenplanung 2019

In 2019 wird die erste *Tagestour* mit Varel als Start und Ziel durchgeführt.

Die zweite *Tagestour* führt nach Ostfriesland, um dort die südliche Hälfte der 'Fehnroute' zu radeln, während die dritte *Tagestour* in der Umgebung ‚Butjadingen/Bremerhaven‘ stattfinden wird.

Die vierte *Tagestour* führt in die Region ‚Sandkrug/Harpstedt‘, um an diesem Tag durch den Landkreis Oldenburg zu radeln.

Detaillierte Informationen zu den Tagesfahrten werden ca. 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin zur *Tagesfahrt* veröffentlicht.

Für das Jahr 2019 steht auch wieder eine *3-Tage-Tour* (08. – 10.08.) mit der Zielregion ‚Münsterland / Münster (Hotelunterkunft in Altenberge)‘ im Terminkalender.

Sind Sie interessiert? Dann besuchen Sie bitte unsere **Infoveranstaltung** am Freitag, den **22. März 2019 um 15:00 Uhr** im VTB-Turnerheim (Windallee 23) oder nehmen Sie Kontakt mit nachfolgenden Ansprechpartnern auf:

**Siegfried Kluge Tel. 0 44 51 / 8 21 78**  
**e-Mail: [kluge.varel@online.de](mailto:kluge.varel@online.de)**

oder

**Marlene Viebach Tel. 0 44 51 / 65 85**  
**e-Mail: [marleneviebach@jewe.net](mailto:marleneviebach@jewe.net)**