Allgemeines / Flyer

Mach mit - Radfahren hält fit !

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 vor. Eine ausgewogene körperliche Aktivität, wie sie das Radfahren bietet, reduziert das Herzinfarktrisiko 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.

Seit 2008 hat der VTB auch das „sportliche Radfahren“ in seinem Programm.

Es bestehen derzeit zwei „Leistungsgruppen“ :

G15 = Durchnittsgeschwindigkeit ca. 15 Stundenkilometer.

G18 / G20 = Durchnittsgeschwindigkeit ca. 19 Stundenkilometer.

Unsere Radfahrten werden mit normalen Tourenfahrrädern absolviert. Auch Elektroradfahrer sind selbstverständlich willkommen. Der Akku muss aber die jeweiligen Streckenlängen aushalten.

In der Zeit von April bis Oktober (unsere Radfahrsaison) werden zahlreiche Trainingsfahrten, einige Tagesfahrten und auch eine Mehrtagefahrt durchgeführt. Die Termine sind dem **'Terminkalender des jeweiligen Jahres'** zu entnehmen.

Die Trainingsfahrten dauern, je nach Streckenlänge, durchschnittlich ca. 3,5 – 4,5 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 Eisdiele, einem Cafè oder einem Melkhus. Es werden überwiegend unterschiedliche und radfahrerfreundliche Strecken gefahren. Die Tourenplanung wird mit GPS/Fahrradnavigation vorgenommen und durchgeführt.

Die Streckenlänge der Trainingsfahrten steigert sich im Laufe der Saison:

G15: von ca. 35 km auf ca. 50 Km

G18 und G20: von ca. 45 auf bis zu 65 Km.

Unsere Trainingsfahrten beginnen immer in der Windallee, bei der Zufahrt zum ehemaligen Schlackeplatz (Neben dem Arbeitsamt). Interessierte können jederzeit unverbindlich an einer „Schnupperfahrt“ teilnehmen.

Die Mehrtagefahrt und die Tagesfahrten dienen, neben dem sportlichen Aspekt, auch dem Kennenlernen und Erleben unserer schönen Heimat, auch im weiteren Umkreis.

Die Streckenlänge der Tagesfahrten liegt bei G15 zwischen ca. 70 und 80 km und bei G18 und G20 zwischen 80 und 100 Km. Die Tagesfahrten beginnen jeweils erst Ende Mai, nachdem wir unsere Fitness schon ausreichend durch Trainingsfahrten gesteigert haben.

Bei allen Trainingsfahrten sind Gastradler stets willkommen!

VTB-Flyer-Radfahren

Ansprechpartner

Marlene Viebach
Tel. 0 44 51 / 65 85
e-Mail: marleneviebach(at)ewe.net

Siegfried Kluge
Tel. 0 44 51 / 8 21 78
e-Mail: vtb-radfahren(at)web.de