

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 2019-02/1_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 Herzinfarktisiko 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 **Pedelec**fahrer 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.



... auf dem Bahnradweg im Münsterland

Alle Radfahrtermine 2020 und weitere Details entnehmen Sie bitte der Webseite des VTB www.varelertb.de (Sportangebote → Radfahren → Terminkalender)

Die *Trainingsfahrten* dauern, je nach Streckenlänge, durchschnittlich ca. 4 1/2 Stunden. Während der Fahrten kommen kleine 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 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. 40 km auf bis zu 55 km
G18 / G20: von ca. 45 auf bis maximal 60 km.

Neben den *Trainingsfahrten* werden vier **Tagesfahrten** und eine **Drei-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 2019 – zwei VTB-Gruppen bei der Wasserburg Hülshoff (in der Nähe von Münster)

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. 65 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 während des Tages besonders interessante

und lohnende Ziele in der jeweiligen Region angesteuert werden.

Tourenplanung 2020

In 2020 wird die erste *Tagestour* mit Varel als Start und Ziel durchgeführt.

Die zweite *Tagestour* führt in die Region ‚Bremerhaven/Cuxhaven‘, um an diesem Tag u.a. durch das ‚Cuxland‘ zu radeln, während die dritte *Tagestour* erneut ab Varel beginnt. Für die vierte und damit letzte *Tagestour* wurde die Region ‚Wangerland / Neuhaaringersiel‘ ausgewählt..

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

Für das Jahr 2020 steht auch wieder eine *3-Tage-Tour* (13. – 15.08.) mit der Zielregion ‚Friesische Seenlandschaft‘ in Holland (Hotelunterkunft in Joure) im Terminkalender.

Sind Sie interessiert? Dann besuchen Sie bitte unsere **Infoveranstaltung am Freitag, 03. April um 14:30 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 oder

Marlene Viebach Tel. 0 44 51 / 65 85
e-Mail: marleneviebach@jewe.net