

# *Rad-Sport-Club Hagen*

Mitglied im Bund Deutscher Radfahrer

## Veranstaltungsplan



Wanderfahren 2017

- Sonntag, 26.03.:** **Kanu Club in Schwerte**  
Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke Halden 50 km
- Sonntag, 02.04.:** **Konditorei Freise in Holzwickede**  
Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke Halden 50 km
- Freitag, 07. – Sonntag, 09.04.:** **Anradel-Urlaub in Bad Waldliesborn**
- Sonntag, 09.04.:** **Muttentalfest an der Zeche Nachtigall in Witten**  
Treffpunkte: 11:00 Uhr Lennebrücke Halden 50 km  
12:00 Uhr Schiffsanleger Wetter 20 km
- Montag, 17.04.:** **Back-Stop Haspe über Hasper Talsperre**  
Treffpunkt: 12:00 Uhr Volmegalerie 35 km
- Sonntag, 23.04.:** **Marktplatz Hennen**  
Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke Halden 45 km
- Sonntag, 30.04.:** **Mönchengladbach** <sup>(LV)</sup>  
Treffpunkt: Auto-/Zuganfahrt nach Absprache 65 km
- Sonntag, 30.04.:** **Hohenstein**  
Treffpunkte: 12:00 Uhr Lennebrücke Halden 50 km  
13:00 Uhr Schiffsanleger Wetter 20 km
- Montag, 01.05.:** **Maifest Kulturgemeinschaft Eppenhause** <sup>(Bez.)</sup>  
Treffpunkte: 10:15 Uhr Kirche Eppenhause zum Korso  
11:00 Uhr Maifest an der GS Boloh  
anschl. Radtour 35 km
- Sonntag, 07.05.:** **Volksradfahren Fröndenberg**  
Treffpunkte: 08:30 Uhr Lennebrücke Halden 65 km  
09:30 Uhr Wellenbad Geisecke 35 km  
zuzügl. Volksradfahren 21 km

## **Montag, 08.- Montag, 15.05.: Rad-Urlaub im Cloppenburger Land**

### **Sonntag, 14.05.: Gut Böckelühr-Immenhof in Reingsen**

Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke Halden 40 km

### **Sonntag, 21.05.: Oberhausen <sup>(LV)</sup>**

Treffpunkt: Auto-/Zuganfahrt nach Absprache 65 km

### **Donnerstag, 25.05.: Café Löhken in Haßlinghausen**

Treffpunkt: 12:30 Uhr Volmegalerie 40 km

### **Sonntag, 28.05.: Ümminger See in Bochum**

Treffpunkte: 10:00 Uhr Lennebrücke Halden 70 km

11:00 Uhr Schiffsanleger Wetter 40 km

### **Sonntag, 04.06.: Kleines Cafe in Rüggeberg**

Treffpunkt: 12:00 Uhr Volmegalerie 45 km

### **Sonntag, 11.06.: Milchhof Mühlhausen in Unna <sup>(Bez.)</sup>**

#### **& Erdbeer-Sonntag im Emscherquellhof**

Treffpunkte: 09:45 Uhr Lennebrücke Halden 85 km

11:00 Uhr Wellenbad Geisecke 45 km

### **Donnerstag, 15.06.: Freizeitzentrum Biebertal in Menden**

Treffpunkte: 10:00 Uhr Lennebrücke Halden 80 km

11:30 Uhr Wellenbad Geisecke 45 km

### **Sonntag, 18.06.: Über die Springorum-Bahntrasse nach Hattingen**

Treffpunkte: 09:30 Uhr Lennebrücke Halden 90 km

10:30 Uhr Schiffsanleger Wetter 60 km

### **Freitag, 23. – Sonntag, 25.06.: Übernachtungstour nach Osnabrück**

### **Samstag, 24.06.: Umwelttag der Stadt Hagen & Start Stadtradeln**

Treffpunkte: 11:00 Uhr Radtour ab Vorhalle / Hohenlimb. / Haspe

12:00 Uhr Ankunft am Friedrich-Ebert-Platz

- Sonntag, 25.06.:** **Vereinsheim RSC Dinslaken (Trabrennbahn)** <sup>(LV)</sup>  
Treffpunkt: Auto-/Zuganfahrt nach Absprache 55 km
- Sonntag, 02.07.:** **Zum Start der Tour de France nach Erkrath**  
Treffpunkt: Zuganfahrt nach Absprache 55 km  
Rückfahrt mit dem Rad über die Nordbahntrasse
- Sonntag, 09.07.:** **Freischütz in Schwerte**  
Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke Halden 45 km
- Sonntag, 16.07.:** **Schulthenhof in Dortmund** <sup>(LV+Bez.)</sup>  
Treffpunkt: 11:00 Uhr Lennebrücke Halden 65 km
- Mittwoch, 19.07.:** **Haßlinghausen**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 60 km
- Samstag, 22.07 – Samstag 29.07.:** **Radtour zum BRT in Hannover**
- Sonntag, 23.07.:** **Breckerfelder Mühle (Radtour: „Linie 11“)**  
Treffpunkt: 12:30 Uhr Volmegalerie 50 km
- Mittwoch, 26.07.:** **Langschede-Dellwig**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 60 km
- Freitag, 28.07.:** **Bundes-Radsport-Treffen in Hannover**
- Sonntag, 30.07.:** **Kanu Club in Schwerte**  
Treffpunkt: 11:30 Uhr Lennebrücke Halden 50 km
- Mittwoch, 02.08.:** **Seilersee**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 60 km
- Sonntag, 06.08.:** **Hof Mowwe in Dortmund**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 65 km

- Sonntag, 13.08.:** **Kirsch-Sonntag im Emscherquellhof** (Bez.)  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 50 km
- Mittwoch, 16.08.:** **Fröndenberg/Menden**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 70 km
- Sonntag, 20.08.:** **Minigolf-Cafe Ruhrtal in Hattingen**  
Treffpunkte: 09:00 Uhr Lennebrücke Halden 90 km  
10:00 Uhr Europaplatz Vorhalle 65 km
- Mittwoch, 23.08.:** **Phoenixsee und Emscher Quelle**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 60 km
- Sonntag, 27.08.:** **Cafe Poggel in Hemer (3-Flüsse-Tour)** (Bez.)  
Treffpunkt: 10:00 Uhr Lennebrücke Halden 70 km
- Sonntag, 03.09.:** **Über den Rheinischen Esel zur Zeche Theresia**  
Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke Halden 70 km
- Sonntag, 10.09.:** **Café Barendorf am Seilersee in Iserlohn**  
Treffpunkt: 11:00 Uhr Lennebrücke Halden 60 km
- Sonntag, 17.09.:** **Klütinger Alm an der Heilenbecker Talsperre**  
Treffpunkt: 11:30 Uhr Volmegalerie 50 km
- Sonntag, 24.09.:** **Gaststätte Röper in Bochum** (LV)  
Treffpunkte: 08:30 Uhr Lennebrücke Halden 90 km  
09:30 Uhr Schiffsanleger Wetter 60 km
- Sonntag, 01.10.:** **Kleiner Lenne-Achter**  
Treffpunkt: 11:30 Uhr Lennebrücke Halden 55 km



**Dienstag, 03.10.:** **Zollhaus Herbede in Witten** <sup>(LV)</sup>  
Treffpunkte: 10:00 Uhr Lennebrücke Halden 55 km  
10:45 Uhr Schiffsanleger Wetter 25 km

**Sonntag, 08.10.:** **Fuchs Jagd Bochum** <sup>(Bez.)</sup>  
Treffpunkte: 08:30 Uhr Volmegalerie 80 km  
09:15 Uhr Schiffsanleger Wetter 60 km  
10:30 Uhr Gaststätte Röper in Bochum  
Radtour im Anschluss an die Fuchs Jagd 40 km

**Freitag, 13. – Sonntag 15.10.:** **Abradel-Urlaub in Lingen**

**Sonntag, 15.10.:** **Langschede-Dellwig**  
Treffpunkt: 11:00 Uhr Lennebrücke Halden 60 km

## Hinweise zu allen Touren

Alle km-Angaben sind ca. Werte. Durch örtliche Begebenheiten kann eine andere Wegführung erforderlich sein.

Bei schlechten Witterungsverhältnissen kann eine Tour ausfallen oder ein anderes Ziel angefahren werden. Alle Änderungen werden auf unserer Internetseite **www.rsc-hagen.de** veröffentlicht und sind verbindlich. Bei Unklarheiten bitte telefonische Kontaktaufnahme.

Bei Fahrten mit Auto- / Zuganfahrt ist eine **vorherige** Absprache erforderlich.

Gäste sind zu allen Fahrten herzlich willkommen.

## „Anti-Stress-Biking“ & „Bewegt älter werden“

Radwandern ist Doping für die Seele. Aber nicht nur dies: durch aktives Radwandern werden Stresshormone abgebaut und schon nach 10 Minuten Bewegung profitieren Muskeln und Gelenke von der guten Durchblutung. Nach einer gemütlichen Tour im „Anti-Stress-Biking“ oder „Bewegt älter werden“ Programm werden sie merken, dass sich die positiven Aspekte, wie Fettverbrennung, Blutdrucksenkung und Stärkung des Immunsystems schnell einstellen. Zudem - durch das Nichtbenutzen des Autos - schonen sie die Umwelt und tun auch noch etwas für ihren Geldbeutel. Egal, ob mit Tourenrad oder E-Bike, sie bewegen sich an der frischen Luft und schon nach einer Tour von 40 Minuten werden Glückshormone freigesetzt. Und das Beste: viele Krankenkassen haben den Radsport in ihr Bonusprogramm aufgenommen und sie bekommen dadurch, bei einer Mitgliedschaft, einen großen Teil des Beitrages zurück.

**Also: „auf’s Rad und los“.**

Wochentag	29.03. – 14.04.	19.04. – 28.04.	03.05. - 29.09.	04.10. - 18.10.	außer
Mittwoch	10:30 Uhr	10:30 Uhr	10:30 Uhr	10:30 Uhr	
Freitag	10:30 Uhr	10:30 Uhr	10:00 Uhr	10:30 Uhr	14.04.,
Freitag		17:00 Uhr	17:00 Uhr		

**Treffpunkt ist jeweils an der Lennebrücke in Halden.**



## Unsere Treffpunkte

### Lennebrücke Halden

Ecke Buschmühlen-/Industriestr.  
Nahe der Autobahnbrücke A45



### Volmegalerie

Direkt vor dem Haupteingang



### Hagen Hauptbahnhof

Direkt vor dem Haupteingang



### Schiffsanleger Wetter

Seeplatte



### Europaplatz Vorhalle

An der Sparkasse Vorhaller Str.



### Wellenbad Geisecke

Kreuzung Ruhrtalstr. / Letteweg  
Knotenpunkt 25

