

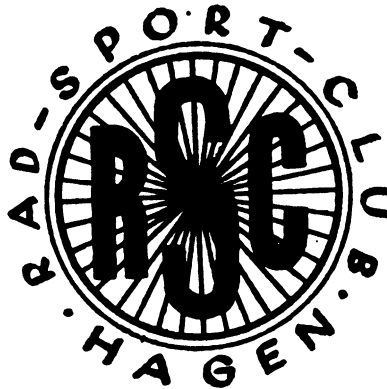
**R
a
d

S
p
o
r
t

C
l
u
b

H
a
g
e
n**

Radtourenplan



Wanderfahren 2013



Anti-Stress-Biking

Der Bewegungstrend Anti-Stress-Biking ist eine ideale Trainingsmöglichkeit für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun und in Schwung kommen möchten. Dabei spielen Alter, Geschlecht und Körperbau keine Rolle. Das Konzept ermöglicht eine systematische Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und somit auch der Lebensqualität.

Hiermit lassen sich das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem stärken, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination verbessert. Leicht lassen sich dabei überschüssige Pfunde und nebenbei auch noch Stress abbauen. Da die Belastung der Knie- und Sprunggelenke beim Anti-Stress-Biking deutlich geringer ist als zum Beispiel beim Jogging oder Inline-Skaten, ermöglicht der neue Trend auch speziell Menschen mit Gewichts- und/oder Gelenkproblemen ganz einfach und vor allem mit großem Spaßfaktor zu trainieren. Die größte Gewichtslast wird nämlich beim Fahrrad fahren durch den Sattel aufgefangen. Auch Senioren und selbst Herzpatienten können mit Anti-Stress-Biking etwas für ihre Gesundheit tun. Das Anti-Stress-Biking eignet sich für aktive Sportler ebenso wie für Anfänger.

Zwei Mal die Woche 1 Stunde Rad fahren stabilisiert schon den Kreislauf und erhöht die Kondition.

Wochentag	03.04. – 30.08.	02.09. – 18.10.
Montag	18:00 Uhr	17:00 Uhr
Mittwoch	ab 8.5.: 10:30 Uhr	10:30 Uhr
Mittwoch	18:00 Uhr	17:00 Uhr
Freitag	17:00 Uhr	17:00 Uhr

An folgenden Tagen findet kein Anti-Stress-Biking statt:
01.05., 20.05., 29.07., 31.07. und 02.08.

Treffpunkt ist immer an der Lennebrücke in Halden.

Freitag, 15. – Freitag, 22.03.: Anradelurlaub Cloppenburg

Nur für Vereinsmitglieder – nur mit Anmeldung

Sonntag, 24.03.: Anradeln

Treffpunkte: 12:00 Uhr Volmegalerie (40 km)
12:30 Uhr Schiffsanleger Wetter (25 km)

Freitag, 29.03.: Ennepe-Tour

Treffpunkt: 12:00 Uhr Volmegalerie (35 km)

Sonntag, 31.03.: Oster-Tour

Treffpunkt: 13:00 Uhr Lennebrücke (30 km)

Sonntag, 07.04.: Haus Becker (Opherdicke) (Bez.)

Treffpunkt: 11:30 Uhr Lennebrücke (45 km)

Sonntag, 14.04.: Kaiser-Friedrich-Turm

Treffpunkt: 12:00 Uhr Volmegalerie (30 km)

Sonntag, 21.04.: Brenscheider Mühle

Treffpunkt: 12:30 Uhr Lennebrücke (35 Km)

Sonntag, 28.04.: Moers (LV)

Treffpunkte: 08:00 Uhr Hagen Hauptbahnhof (55 km)
08:30 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt) (50 km)

Mittwoch, 01.05.: Maifest Kulturgemeinschaft Eppenhause

Treffpunkte: 10:15 Uhr Aldi Eppenhause zum Korso
11:00 Uhr Maifest an der GS Boloh
anschl. Radtour (35 km)

Sonntag, 05.05.: Campingplatz Ruhrtafblick (Drüplingsen) (Bez.)

Treffpunkt: 11:30 Uhr Lennebrücke (60 km)

Donnerstag, 09.05.: Radtour „Wasser-Brezel“

Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke (35 km)

Sonntag, 12.05.: Milchhof Mühlhausen (Unna)

Treffpunkte: 10:30 Uhr Lennebrücke (80 km)
12:00 Uhr Wellenbad Geisecke (45 km)

Samstag, 18.05.: Ruhrtal-Radweg (Duisburg – Hagen)

Treffpunkt: 08:00 Uhr Hagen Hauptbahnhof (90 km)

Montag, 20.05.: 50-km-Tour Deutsches-Radsport-Abzeichen

Treffpunkt: 10:00 Uhr Hohenlimburg Bahnhof

Sonntag, 26.05.: Dinslaken (LV)

Treffpunkte: 8:50 Uhr Hagen Hauptbahnhof (55 km)
9:30 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt) (55 km)

Donnerstag, 30.05.: Kemnader Stausee

Treffpunkte: 10:00 Uhr Lennebrücke (70 km)
11:00 Uhr Schiffsanleger Wetter (40 km)

Sonntag, 02.06.: Rundkurs Ruhrgebiet

Treffpunkte: 9:00 Uhr Hagen Hauptbahnhof (70 Km)
9:15 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt) (65 Km)

Freitag, 07. – Sonntag, 09.06.: Männer-Tour Werne

Nur für Vereinsmitglieder – nur mit Anmeldung

Sonntag, 16.06.: Erdbeerhof Louven (Bönen-Flierich) (Bez.)

Treffpunkte: 10:00 Uhr Hagen Hauptbahnhof (65 km)
10:00 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt) (55 km)

Samstag, 22.06.: Volksradfahren Hemer

Treffpunkt: 11:30 Uhr Lennebrücke (70 Km)

Sonntag, 23.06.: „kleines Cafe“ (Rüggeberg)

Treffpunkt: 12:00 Uhr Volmegalerie (50 Km)

Samstag, 29.06.: Ruhrwiesen

Treffpunkt: 12:00 Uhr Lennebrücke (40 km)

Sonntag, 30.06.: LV Hagen

Treffpunkt: 11:00 – 13:00 Uhr Einschreibkontrolle GS Boloh
anschl. ca. 13:05 Uhr Radtour (35 km)

Sonntag, 07.07.: Sauerland-Radring

Treffpunkte: nach Absprache (85 Km)

Sonntag, 14.07.: Cafe Barendorf (Iserlohn-Seilersee) (Bez.)

Treffpunkt: 11:00 Uhr Lennebrücke (55 km)

Sonntag, 21.07.: Breckerfelder Mühle (Radtour: „Linie 11“)

Treffpunkt: 11:00 Uhr Volmegalerie (50 km)

Samstag, 27.07 – Sonntag 04.08.: Bundes-Radsport-Treffen in Cottbus

Nur für Vereinsmitglieder – nur mit Anmeldung

Sonntag, 28.07.: „Im Stell“

Treffpunkt: 13:00 Uhr Lennebrücke (40 km)

Freitag, 02.08.: Bundes-Radsport-Treffen in Cottbus

Einschreibung: von 16:00 – 19:00 Uhr Sportzentrum

Sonntag, 11.08.: Mönchengladbach (LV)

Treffpunkte: 07:45 Uhr Hauptbahnhof Hagen (65 km)

08:30 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt) (60 km)

Sonntag, 18.08.: Volksradfahren Opherdicke

Treffpunkte: 8:30 Uhr Lennebrücke (42 km zusätzlich)

9:00 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt)

Volksradfahren: 20 km und 45 km-Tour

Sonntag, 25.08.: „An der Kohlenbahn“ (Sprockhövel) über Hattingen

Treffpunkte: 9:30 Uhr Lennebrücke (90 Km)

10:30 Uhr Schiffsanleger Wetter (60 Km)

Samstag, 31.08. – Sonntag, 01.09.: Greven (LV)

Nur für Vereinsmitglieder – nur mit Anmeldung

Sonntag, 08.09.: Back-Stop

Treffpunkte: 10:00 Uhr Lennebrücke 100 km DRA
11:00 Uhr Lennebrücke 50 km DRA
11:00 Uhr Lennebrücke gemütliche Tour (25 km)

Sonntag, 15.09.: Dortmund Emschertal (Bez.)

Treffpunkt: 10:30 Uhr Lennebrücke (65 km)

Sonntag, 22.09.: Gaststätte Röper (Bochum) (LV)

Treffpunkte: 8:30 Uhr Lennebrücke (90 km)
9:30 Uhr Schiffsanleger Wetter (60 km)

Sonntag, 29.09.: 20 km-Zeitfahren (DRA)

Treffpunkt: 10:00 Uhr Ambrock

Mittwoch, 03.10.: Back-Stop Haspe (LV)

Treffpunkt: 10:30 Uhr Volmegalerie (25 km)

Sonntag, 06.10.: Abradeln zur Zeche Theresia (Witten)

Treffpunkte: 11:30 Uhr Lennebrücke (55 km)
12:30 Uhr Schiffsanleger Wetter (25 km)

Sonntag, 13.10.: Back-Stop

Treffpunkte: 11:00 Uhr Lennebrücke 50 km DRA
11:00 Uhr Lennebrücke gemütliche Tour (25 km)

Sonntag, 20.10.: Fuchsjagd Bochum (Bez.)

Treffpunkte: 8:30 Uhr Volmegalerie (80 km)
9:45 Uhr FH Südwestfalen (Autoanfahrt) (25 km)

Änderungen vorbehalten

Aktuelles unter www.rsc-hagen.de

Was ist Radwandern?

Für Sie ist das Fahrrad nicht nur ein Fortbewegungsmittel, um von A nach B zu kommen, sondern Sie drehen auch gerne mal in Ihrer Freizeit eine Runde auf dem Drahtesel? Dabei legen Sie großen Wert auf landschaftlich reizvolle Strecken durch die Natur Ihrer Umgebung oder in Deutschland? Das Einatmen von Autoabgasen und das Fahren auf stark frequentierten Straßen sind Ihnen ein Dorn im Auge? Sie radeln gerne in Gesellschaft und legen lieber eine Pause mehr ein als hinterher vom Rad zu kippen? Dann zählen sie zu den Radwanderern!

Das Radwandern ist in den letzten Jahren von neuen aufstrebenden Breitenradsportarten wie z.B. Mountainbike fahren in den Hintergrund gedrängt worden. Dennoch erfreut sich das Wanderfahren deutschlandweit immer noch sehr großer Beliebtheit. Besonders die Freizeitradler, die nach Feierabend gerne mal eine Runde radeln oder einen Sonntags-Familienausflug mit dem Rad unternehmen, betreiben Radwandern – selbst wenn sie diesen Begriff vielleicht noch nie gehört haben.

Radwandern ist weit mehr als mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen zu radeln oder der Sonntag-Nachmittag-Ausflug mit den Kindern. Radwandern ist für dich und mich! Radwandern ist für jede Altersklasse. Für 5- und 80-jährige genauso wie für 20- und 50-jährige.

Beim Radwandern arbeiten Vereinsverantwortliche über das Jahr hinweg interessante Radtouren aus. Mal wird besonderes Augenmerk auf reizvolle Strecken wie z.B. Flussradwege oder ehemalige Bahntrassen gelegt und mal auf attraktive Ziele wie Naherholungsgebiete oder Bauernhofcafes. Gemeinsame Grillnachmittage bei einer ausgedehnten Pause kommen bei Jung und Alt immer wieder gut an.

Die Touren werden von unseren Tourenleitern geführt. Dabei werden ausreichend Verschnaufpausen eingelegt und darauf geachtet, dass alle Teilnehmer gut mithalten und niemand an oder über seine Grenzen geführt wird. Radwandern soll Spaß machen. Es stehen also nicht die Geschwindigkeit oder die Leistung im Vordergrund, sondern die Geselligkeit und der gesundheitliche Aspekt.

Kontakt

Marlies und Karl-Heinz Kubas

Telefon: 02331 50586

info@rsc-hagen.de www.rsc-hagen.de

Unsere Treffpunkte

Lennebrücke Halden

Ecke Buschmühlen-/Industriestr.
Nähe der A45-Autobahnbrücke



Volmegalerie

Direkt vor dem Haupteingang der
Volmegalerie



Hagen Hauptbahnhof

Direkt vor dem Haupteingang des
Hauptbahnhofs



Schiffsanleger Wetter

Strandweg in Wetter, unterhalb
vom Freibad



Wellenbad Geisecke: Kreuzung Ruhrtalstr./Letteweg
Beginn Radweg südliche Ruhrseite

GS Boloh Grundschule Boloh, Weizenkamp 3

FH Südwestfalen: Parkplatz Fachhochschule Südwestfalen
Ecke Feith-/Berchumer Str. (Autoanfahrt!)

Bei allen Autoanfahrten fährt jeder mit seinem eigenen PKW.
Eventuelle Mitfahrmöglichkeiten sind vorher abzusprechen.