

Aktivitäten



Die Rennradfahrer (RRF)

Die Rennrad-Gruppen des RSV trainieren in dem Monaten April und September immer montags und mittwochs um 18:00 Uhr, Mai bis August um 19:00 Uhr. Dann wird, je nach Wetter, mit dem MTB oder dem Rennrad gefahren. Treffpunkt ist jeweils das RSV-Sportheim. Alle 2 – 4 Wochen gibt es Tagesausfahrten mit Mittagseinkehr. (siehe Jahresplan). Fragen? zu den Ausfahrten und dem Montags/Mittwochs-Training beantwortet Bern Zell gerne.

Telefon: 07307/21674 / E-Mail: radsport@rsv-wullenstetten.de



Die Tourenradfahrer

Anforderungen zur „Alltagstauglichkeit“ werden an Rahmen, Sattel, Schaltung, Lichtanlage etc. der Touren-/Trekkingräder gestellt.

Mit entsprechenden „alltagstauglichen“ Rädern als ihr Sportgerät unternehmen die Tourenradfahrer (TRF) des RSV Ausfahrten in die nähere und weitere Umgebung von Wullenstetten. So werden unter sportlichem Aspekt wöchentliche Trainingsfahrten (siehe Jahresplan), ca. 2 Std. mit ca. 20 bis 35 km (je nach Witterung und Trainingsfortschritt) unternommen und etwa einmal im Monat eine Tagesausfahrt von ca. 50 bis 80 km. Einmal im Jahr startet ein Sommerhit, eine Wochenfahrt mit oder ohne Gepäck.

Damit die Kondition über die Wintermonate nicht verloren geht, wird die radfreie Zeit mit Walking (tlw. mit Aufwärmgymnastik) überbrückt. Bei allen sportlichen Aktivitäten kommen die geselligen und kulturellen Aspekte nicht zu kurz.

Anfragen und Informationen: radsport@rsv-wullenstetten.de



Walking

Diese Aktivität wurde zur Überbrückung der radfreien Zeit eingeführt, inzwischen wird Walking ganzjährig angeboten.

Walking ist ein sehr zügiges schnelles Gehen, das bei (fast) jedem Wetter durchgeführt wird. Dieses sehr zügige schnelle Gehen fördert und steigert die Kondition und es werden auch die körpereigenen Abwehrkräfte bestens stimuliert.

In der Winterzeit (Okt. Bis April) bereiten sich die „Walker“ mit einer Aufwärmgymnastik in der RSV Gymnastikhalle vor.

Auch hier kommt der gesellige Teil nicht zu kurz.

Anfragen und Informationen: radsport@rsv-wullenstetten.de