In 10 Wochen fit fÃ¼r die 50 km-Radtour

Beitrag

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr startet jetzt die zweiteÂ Auflage von â??Fahr 50!â?? in BruckmÃ¼hl. â??Kommen Sie auf Touren mit der vhs, demÂ Stadtmarketing und der Soli BruckmÃ¼hlâ?? heiÃ?t das Credo im doppelten Sinne.Â Landschaftliche und kulturelle Highlights, theoretisches Wissen (Gesundheit, Training,Â Technik am Rad, Fahrsicherheit) und gemeinsames Sporteln erwartet die Teilnehmer beiÂ diesem gemeinschaftlichen Projekt. Analog zum Lauftraining Lauf10!

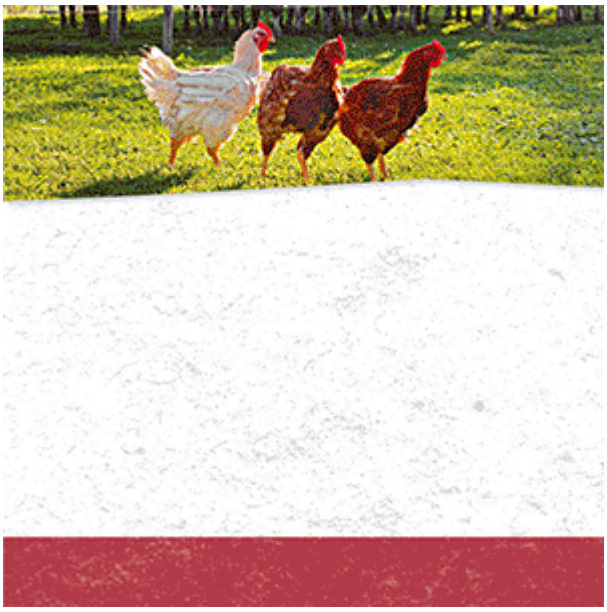
Dort lernen dieÂ Teilnehmer mithilfe eines sich langsam steigernden Intervalltrainings, wie man Ã¶konomischÂ lÃ¤uft, um nach 10 Wochen eine Strecke von 10 Kilometer absolvieren zu kÃ¶nnen â?? soll hierÂ die Kondition fÃ¼r am Ende 50 Kilometer aufgebaut werden. Achtmal geht es freitags, ab 26.Â April, jeweils von 13.30 bis 17 Uhr. Treffpunkt ist immer an der KulturmÃ¼hle, BahnhofstraÃ?eÂ 10.Â Gemeinsam mit BÃ¼rgermeister, AltbÃ¼rgermeister und der Volkshochschule erkunden dieÂ Teilnehmer BruckmÃ¼hl und die nÃ¤here Umgebung. â??Die letzten drei Termine liegen imÂ Zeitraum des BruckmÃ¼hler Stadtradelns und sind somit perfekt fÃ¼r alle Kilometersammler
geeignetâ??, betont BÃ¼rgermeister Richard Richter. Initiator der Aktion, Max Heinritzi freutÂ sich, dass neben dem positiven sportlichen und gesundheitlichen Aspekt bei der Aktion auchÂ die Landschaft der Region mit allen Sinnen erlebt wird.Â Die Aktion â??Fahr50! quasi ein Trainingslager fÃ¼r das Stadtradeln. â??Jeder kann fit werden oder
sogar sehen, wie weit er bereits mit dem Fahrrad kommt und sich vielleicht eine grÃ¶Ã?ereÂ Strecke zunÃ¤chst nicht zutraut. Zudem fallen Touren auch in den Stadtradl-Zeitraum und dieÂ erfahrenen Kilometer der Teilnehmer, wenn sie auch beim Stadtradeln mitmachen, zÃ¤hlenÂ dann auch in diese Wertungâ??, schlÃ¼sselt der BÃ¼rgermeister auf.

Die Veranstaltung ist fÃ¼r alle Altersgruppen (auch Kinder in Begleitung eines Erwachsenen)Â und alle Fahrradarten (kein Rennrad) geeignet. Sie kÃ¶nnen auch nur einzelne TermineÂ wahrnehmen. Eine Anmeldung bei der vhs ist dennoch immer notwendig unter info@vhsbruckmuehl.de.Â Mitmachen kann im Prinzip jeder, der sich mit den Verkehrsregeln konform sieht und so eineÂ Gemeinschaftsaktion als Ansporn nimmt, um in die Pedale zu treten.Â Die eigene Gesundheit zu fÃ¶rdern und ein Zeichen fÃ¼r nachhaltige MobilitÃ¤t und KlimaschutzÂ zu setzen, ist fÃ¼r

BruckmÃ¼hls BÃ¼rgermeister ein wichtiger Faktor beim Fahrradfahren. ErÂ selbst legt den Weg zum Rathaus auf dem Drahtesel zurÃ¼ck und zu 90 Prozent seiner TermineÂ erscheint er ebenfalls per Fahrrad. Bei Fahr 50! sei es zudem eine tolle Gelegenheit, aufÂ gemeinsamen Radtouren â??unsere schÃ¶ne Umgebung neu zu entdeckenâ??.Â Bei derÂ Auftaktveranstaltung in der KulturmÃ¼hle ging es um Fahrregeln, wurden die einzelnen Touren
vorgestellt, der â??Hausaufgabenplanâ?? zum Trainieren wÃ¤hrend der Touren und und undÂ besprochen. Ã?ber 20 Fahrradbegeisterte kamen dabei wieder zusammen. â??WiederholungstÃ¤terÂ vom letzten Jahr haben sich bereits angemeldet, aber die haben den Auftakt ausgelassen, daÂ sie die Richtlinien und Co. ja schon kennenâ??, so Heinritzi.

Programm von Fahr50!
26.04.24, 13.30 Uhr
15 â?? 20 km, Fahrsicherheitstraining,
erste gemeinsame Ausfahrt
03.05.24, 13.30 Uhr
15 â?? 20 km, Kul-Tour durch die Gemeinde mit
Franz Heinritzi, Dreschflegelhalle Feldolling
10.05.24, 13.30 Uhr
25 â?? 30 km, Polder Feldolling, B&O GelÃ¤nde,
Tropenhaus
17.05.24, 13.30 Uhr
30 â?? 35 km, Kolbermoor, B15, Fahrrad-
vorrangstraÃ?e, FahrradzÃ¤hlstelle
07.06.24, 13.30 Uhr
35 â?? 40 km, 390 hm, Eutenhausen, FrauenbrÃ¼ndl,
Schloss Zinneberg, Arche Hermannsdorf
14.06.24, 13.30 Uhr
40 â?? 45 km, 470 hm, Miesbacher AquÃ¤dukt
und Reisacher Wasserschloss, Kloster Weyarn
21.06.24, 13.30 Uhr
45 â?? 50 km, 270 hm, Zementwerk Litzldorf
28.06.24, 13.30 Uhr
56 km, 390 hm, Skulpturlichtung Aying
Kurzfristige Ã?nderungen vorbehalten

Bericht und Foto: Silvia Mischi, Markt BruckmÃ¼hl



Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. BruckmÃ¼hl
2. MÃ¼nchen-Oberbayern
3. Radfahren
4. Rosenheim