

# Touristikfahrten und Trainingslager



Jedes Jahr finden mehrere Ein- bzw. Mehrtagesfahrten statt, zum Teil auch im benachbarten Ausland. Ziele u.a.: Toskana, Emilia Romagna, Transalp, Postalm, Südtirol, Nockalm und Tschechien.



Weitere Infos unter [www.rsv-traunreut.de](http://www.rsv-traunreut.de)

# Freizeitfahrten



Es werden häufig auch außerplanmäßige Touren mit dem Rennrad oder Mountainbike nach kurzfristigem Zusammenruf unternommen.

Monatliche Vereinsabende, Sommerfest, Versammlungen und gemeinsame Cappucino - Pausen runden das gesellige Vereinsleben ab.



Beitrittserklärung unter [www.rsv-traunreut.de](http://www.rsv-traunreut.de)



# Faszination Radsport



gesund und fit

in jedem Alter



und Spaß in der Gemeinschaft

Verantwortlich: Radsportverein Traunreut e.V.; 1-ter Vorstand Dieter Graef; Joh.-Seb.-Bach-Str. 32; 83301 Traunreut; Tel.:08669/788130; Fax: 08669/9099525; Mail: [vorstand@rsv-traunreut.de](mailto:vorstand@rsv-traunreut.de); Homepage: [www.rsv-traunreut.de](http://www.rsv-traunreut.de)



# Rennradgruppe

„Bewegung ist Leben“ – Ein Leitsatz, der nichts besser beschreibt als das Radfahren. Das **Radfahren** – längst nicht mehr nur Sport bzw. Leistungssport im Sinne von sportlichen Wettkämpfen sowie allseits bekannte Freizeitbeschäftigung – erfreut sich auch als Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit kontinuierlich größerer Beliebtheit. Radfahren steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern ebenso das allgemeine Wohlbefinden des menschlichen Körpers. Wer genießt es nicht, mit dem Fahrrad nahezu wie der Federwind geräuschlos durch die Luft zu „schweben“ und ein Gefühl unbegrenzter Freizeit zu verspüren. Radfahren als Balsam für die Seele – Ja, genau so könnte man den beliebten **Fitness Sport** perfekt beschreiben.

Radfahren stellt also eine optimale Möglichkeit dar, seiner Gesundheit ein wunderbares Geschenk zu machen. Nicht nur die allgemeine körperliche Ausdauer sowie Kondition werden trainiert, ebenso das Wohlbefinden wird in erheblichem Maße gesteigert. Mal so richtig in die Pedale treten kann sich gesundheitsmäßig also echt auszahlen, wenn man bedenkt, dass Radfahren besonders unterstützend auf sowohl Knochen als auch Muskelgewebe wirkt.



Der Radsportverein organisiert jeden Mittwoch eine geführte Rennrad-Trainingsfahrt für geübte Rennradfahrer und jeweils am Sonntag eine geführte Ausfahrt für Hobbyfahrer durch den Chiemgau und Rupertiwinkel.

An den Sonntagen betragen die Ausfahrten je nach Witterung ca. 45 - 60 km im moderaten Tempo unter dem Motto gemeinsam losfahren gemeinsam ankommen.

Bei den Mittwochsfahrten werden leistungsorientierte Touren von ca. 60 - 70 km gefahren.



Weitere Infos unter [www.rsv-traunreut.de](http://www.rsv-traunreut.de)

Weitere Infos unter [www.rsv-traunreut.de](http://www.rsv-traunreut.de)

# Mountainbike



Mit dem Mountainbike auf Kies- und Nebenstraßen den Chiemgau und Rupertiwinkel erkunden und genießen. Dazu organisiert der Radsportverein jeden Freitag um 16:30 Uhr eine geführte Tour. Je Tour werden Strecken von ca. 30 - 45 km gefahren, Dauer bis zu zwei Stunden.



Wer neugierig auf den Radsportverein geworden ist, kann jederzeit gerne an einer Trainings- oder Ausfahrt teilnehmen.

Weitere Infos unter [www.rsv-traunreut.de](http://www.rsv-traunreut.de)