



In 10 Wochen fit für die 50 km-Radtour

Beitrag

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr startet jetzt die zweite Auflage von „Fahr 50!“ in Bruckmühl. „Kommen Sie auf Touren mit der vhs, dem Stadtmarketing und der Soli Bruckmühl“ heißt das Credo im doppelten Sinne. Landschaftliche und kulturelle Highlights, theoretisches Wissen (Gesundheit, Training, Technik am Rad, Fahrsicherheit) und gemeinsames Sporteln erwartet die Teilnehmer bei diesem gemeinschaftlichen Projekt. Analog zum Lauftraining Lauf10!

Dort lernen die Teilnehmer mithilfe eines sich langsam steigernden Intervalltrainings, wie man ökonomisch läuft, um nach 10 Wochen eine Strecke von 10 Kilometer absolvieren zu können – soll hier die Kondition für am Ende 50 Kilometer aufgebaut werden. Achtmal geht es freitags, ab 26. April, jeweils von 13.30 bis 17 Uhr. Treffpunkt ist immer an der Kulturmühle, Bahnhofstraße 10. Gemeinsam mit Bürgermeister, Altbürgermeister und der Volkshochschule erkunden die Teilnehmer Bruckmühl und die nähere Umgebung. „Die letzten drei Termine liegen im Zeitraum des Bruckmühler Stadtradelns und sind somit perfekt für alle Kilometersammler geeignet“, betont Bürgermeister Richard Richter. Initiator der Aktion, Max Heinritzi freut sich, dass neben dem positiven sportlichen und gesundheitlichen Aspekt bei der Aktion auch die Landschaft der Region mit allen Sinnen erlebt wird. Die Aktion „Fahr50! quasi ein Trainingslager für das Stadtradeln. „Jeder kann fit werden oder sogar sehen, wie weit er bereits mit dem Fahrrad kommt und sich vielleicht eine größere Strecke zunächst nicht zutraut. Zudem fallen Touren auch in den Stadtradel-Zeitraum und die erfahrenen Kilometer der Teilnehmer, wenn sie auch beim Stadtradeln mitmachen, zählen dann auch in diese Wertung“, schlüsselt der Bürgermeister auf.

Die Veranstaltung ist für alle Altersgruppen (auch Kinder in Begleitung eines Erwachsenen) und alle Fahrradarten (kein Rennrad) geeignet. Sie können auch nur einzelne Termine wahrnehmen. Eine Anmeldung bei der vhs ist dennoch immer notwendig unter info@vhsbruckmuehl.de. Mitmachen kann im Prinzip jeder, der sich mit den Verkehrsregeln konform sieht und so eine Gemeinschaftsaktion als Ansporn nimmt, um in die Pedale zu treten. Die eigene Gesundheit zu fördern und ein Zeichen für nachhaltige Mobilität und Klimaschutz zu setzen, ist für Bruckmühls Bürgermeister ein wichtiger Faktor beim Fahrradfahren. Er selbst legt den Weg zum Rathaus auf dem Drahtesel zurück und zu 90

Prozent seiner Termine erscheint er ebenfalls per Fahrrad. Bei Fahr 50! sei es zudem eine tolle Gelegenheit, auf gemeinsamen Radtouren „unsere schöne Umgebung neu zu entdecken“. Bei der Auftaktveranstaltung in der Kulturmühle ging es um Fahrregeln, wurden die einzelnen Touren vorgestellt, der „Hausaufgabenplan“ zum Trainieren während der Touren und und und besprochen. Über 20 Fahrradbegeisterte kamen dabei wieder zusammen. „Wiederholungstäter vom letzten Jahr haben sich bereits angemeldet, aber die haben den Auftakt ausgelassen, da sie die Richtlinien und Co. ja schon kennen“, so Heinritzi.

Programm von Fahr50!

26.04.24, 13.30 Uhr

15 – 20 km, Fahrsicherheitstraining,
erste gemeinsame Ausfahrt

03.05.24, 13.30 Uhr

15 – 20 km, Kul-Tour durch die Gemeinde mit
Franz Heinritzi, Dreschflegelhalle Feldolling

10.05.24, 13.30 Uhr

25 – 30 km, Polder Feldolling, B&O Gelände,
Tropenhaus

17.05.24, 13.30 Uhr

30 – 35 km, Kolbermoor, B15, Fahrrad-
vorrangstraße, Fahrradzahlstelle

07.06.24, 13.30 Uhr

35 – 40 km, 390 hm, Eutenhausen, Frauenbründl,
Schloss Zinneberg, Arche Hermannsdorf

14.06.24, 13.30 Uhr

40 – 45 km, 470 hm, Miesbacher Aquädukt
und Reisacher Wasserschloss, Kloster Weyarn

21.06.24, 13.30 Uhr

45 – 50 km, 270 hm, Zementwerk Litzldorf

28.06.24, 13.30 Uhr

56 km, 390 hm, Skulpturlichtung Aying
Kurzfristige Änderungen vorbehalten

Bericht und Foto: Silvia Misch, Markt Bruckmühl



Francesca D'emanuele
KONDITORIN



Hochzeitstorten



Rohrdorferstr. 4 1/2
83101 Achenmühle
Telefon: 08032 / 1602
Mobil: 0155 - 10498366

Webseite: www.francescademanuele.de
Mail: mail@francescademanuele.de

Kategorie

1. Gesundheit & Corona

Schlagworte

1. Bruckmühl
2. München-Oberbayern
3. Radfahren
4. Rosenheim