



Bruckmühl: fit für 50km-Radtour

Beitrag

Nach dem Erfolg im ersten Jahr gibt es heuer für Fahrradfreunde und solche, die es werden wollen ein Revival von „Fahr 50!“. Landschaftliche und kulturelle Highlights, theoretisches Wissen (Gesundheit, Training, Technik am Rad, Fahrsicherheit) und gemeinsames Sporteln erwartet die Teilnehmer bei diesem gemeinschaftlichen Projekt. Die Teilnehmer lernen Bruckmühl und seine Umgebung über die schönsten Wege kennen, gemeinsam mit Bürgermeister, Altbürgermeister und versierten Tourenbegleitern kennen. Die Veranstaltung ist für alle Altersgruppen (auch Kinder in Begleitung eines Erwachsenen) und alle Fahrradarten (Trekking, MTB, Gravelbike, etc.) geeignet. Interessierte können auch nur einzelne Termine wahrnehmen.

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. Für Richter ist 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 zwei Touren auch in den Stadtradel-Zeitraum und die erfahrenen Kilometer der Teilnehmer, wenn sie auch beim Stadtradeln mitmachen zählen dann auch in diese Wertung“, freut sich der Bürgermeister. Am kommenden Freitag, 19. April, findet dazu die Auftaktveranstaltung mit Routenerklärung, Fahrverhalten in der Gruppe, zahlreichen weiteren Informationen sowie Ziel und „Hausaufgabenprogramm“ unter der Woche. Treffpunkt ist am 19. April um 19 Uhr in der Kulturmühle, Gewölbekeller.

Bericht: Markt Bruckmühl – Foto: Hötzensperger



Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Bayern
2. Bruckmühl
3. München-Oberbayern
4. Radtour
5. Rosenheim