

## **Radtreff Bad Schussenried - Gesundheitssport im Angebot**

### **Saison 2010 im Focus**

(RL)Fahrradfahren ist „in“, und dies nicht ohne Grund: Regelmäßiges und richtiges Fahrrad fahren gehört zu den besten Methoden, um Ausdauer und Fitness zu trainieren und damit das Wohlbefinden zu steigern.

Das Rennrad stellt hierfür das ideale Fitnessgerät dar: Das Körpergewicht wird vom Sattel getragen, die Gelenke werden dadurch entscheidend entlastet und man kommt mit wenig Aufwand sehr gut voran. Nicht nur aus diesem Grund wird Fahrrad fahren offensiv in der Rehabilitation eingesetzt, auch bei postoperativen Behandlungen an den Gelenken.

Die positiven Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist sind daher sehr vielfältig: Herz und Kreislauf werden gestärkt, Kreislaufstörungen beseitigt, niedriger Blutdruck stabilisiert und ein hoher gesenkt. Die Atmung verbessert sich, weil sich der Brustkorb weitet. Ferner wird der Fett- und Energiestoffwechsel angeregt. Bei längeren Trainingsstrecken, die etwa über eine Stunde hinausgehen, schaltet der Energiestoffwechsel auf Fettverbrennung um. Damit werden Körperfette abgebaut und Blutfettwerte gesenkt; insgesamt wird dadurch die Gewichtsabnahme erleichtert. Pro Lebensjahr nimmt die maximale Sauerstoffaufnahme um etwa 1 % ab. Durch richtiges Ausdauertraining können Sie ihre Sauerstoffaufnahmefähigkeit um 10 – 20 % verbessern. Rennradfahren bietet dadurch eine biologische Verjüngungskur und stärkt ganz besonders das Immunsystem. Der intensive Kontakt mit den Klimareizen Wind, Luft und Sonne stabilisiert und kräftigt das gesamte Abwehrsystem des Körpers.

Viele Gründe sind angeführt, um künftig selbst kräftig in die Pedale zu treten und mit dem Rennradfahren zu beginnen. Ein perfektes Umfeld hierfür bietet der Schussenrieder Radtreff, denn das Rennradfahren in der Gruppe ist ein besonderes Erlebnis. Dies belegen auch die jährlich hohen Teilnehmerzahlen und somit auch die gemeinsam in der Gruppe zurückgelegten Kilometer. Der Radtreff geht 2010 in die 8. Saison und hat sich zwischenzeitlich in der Stadt, aber auch in der Region etabliert.

Es werden grundsätzlich drei Gruppen nach Leistung und Können eingeteilt, wobei jede Gruppe sportlich fährt und von zwei erfahrenen Betreuern geleitet wird.

Erfahrungsgemäß ist der Einstieg zum Frühjahrsstart am einfachsten. Die Distanzen sind noch kurz und auch die gefahrenen Geschwindigkeiten niedrig. Bei regelmäßiger Teilnahme steigert sich so das Leistungsvermögen jedes Einzelnen und gleichzeitig auch der Gruppen. Ein späterer Einstieg stellt somit immer höhere Anforderungen an den Trainingszustand. Um Risiken vorzubeugen, sollte jeder Sportler unbedingt gesund sein und über eine gewisse Grundkondition verfügen. Bei Zweifeln sollte eine sportärztliche Untersuchung Klarheit verschaffen. Alle fünf Guides des Schussenrieder Radtreffs verfügen über reichhaltige Erfahrung beim Rennradfahren und leiten auch die einzelnen Teilnehmer mit Tipps an, um sich an das nicht ungefährliche Fahren in der Gruppe zu gewöhnen.

Der Radtreff startet in der Saison 2010, wie gewohnt, immer mittwochs, erstmals am 31. März um 17.30 Uhr. Ab Mittwoch, dem 05. Mai 2010 wird die Abfahrtszeit auf

18.00 Uhr verlegt und dann ab Mittwoch, 01. September wieder auf 17.30 Uhr zurückverlegt. Gefahren wird nur bei trockenem Wetter und bis zum Abschlusstag, dem 27. Oktober. Sollte die Mittwochsausfahrt aufgrund der Witterung ausfallen, so fährt der Radtreff am Donnerstag. Treffpunkt ist der Parkplatz der Schussenrieder Brauerei® beim großen Holzfahrrad (Schussenrieder Radlertreff). Über weitergehende Unternehmungen des Radtreffs wird regelmäßig an dieser Stelle berichtet.

Die Teilnahme am Radtreff erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko. Es besteht für jeden Teilnehmer Helmpflicht. Alle Verantwortlichen des Schussenrieder Radtreffs sind bereit und freuen sich auf alle Rennradbegeisterten.

Weitere Informationen sind abrufbar unter [www.Rennradtreff.de](http://www.Rennradtreff.de)

**Bildunterschrift:** ©Reinhold LUTZ

Der Schussenrieder Radtreff beim Warming Up zur Tour de Barock 2009