

FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI...



GYMNASTIK



BROT BACKEN



BOWLING



SPASS OHNE GRENZEN



TISCHTENNIS



GENIESSEN



WANDERN



KULTUR ERLEBEN



FAHR SICHERHEITSTRAINING



ALLES „ZUM WOHL“

...SCHNUPPER EINFACH MAL REIN

Erfolge:

2013 Sieger Bundesradsporttreffen in Cottbus

2016 / 2018 / 2019
Deutscher Meister im Radwandern

2021 1. Platz beim Stadtradeln Gera

Ehrungen:

1993 Verdienstmedaille des LSB Thüringen
1995 Sportplakette des Bundespräsidenten
2009 Verein des Monats Ostthüringer Zeitung
2010 Sporthonoreur der Stadt Gera
2013 & 2020 Sterne des Sports in Bronze
2018 Sportpreis der Stadt Gera



Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Kontakt:

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.
Maxim-Gorki-Straße 7
07546 Gera

Vertreten durch:
Eckhard Melzer (Vorsitzender)
Tel.: 0365 / 5 52 18 44

Jürgen Haertel (Sportvorstand)
Tel.: 0365 / 3 45 92

Mail des Vereins: info@rfcgera.de

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



Mitglied im

Stadtsportbund
Gera

Landessportbund
Thüringen

Bund Deutscher Radfahrer
(BDR)

**MACH MIT -
RADLE DICH FIT!!**



**SPORT TREIBEN -
AKTIV BLEIBEN**

www.rfcgera.de

GEMEINSAM STATT EINSAM - FAHR DOCH MAL MIT!!!

Freude und Begeisterung am Radsport verbindet Millionen von Menschen. Radfahren ist eine der beliebtesten Freizeitsportarten in Deutschland.

Warum?

Durch Radwandern.....

.....bleibt man vital, fit und beweglich.

Radfahren ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training. Das Altern wird verlangsamt, die Muskeln gekräftigt und die Knochen stabilisiert. Das Gehirn wird besser durchblutet und die Stimmung angehoben.

.....schont man die Umwelt und erlebt sanften Tourismus.

Radwanderungen bieten die hervorragende Möglichkeit, die Heimat kennen zu lernen und dadurch völlig neue Einblicke in Natur, Geschichte und Kultur zu bekommen.

.....trifft man Gleichgesinnte und findet Freunde.

Radfahren ist im Verein am Schönsten. Gemeinsame Bewegung macht Freude und hilft zu entspannen. Die Gespräche untereinander und die geselligen Veranstaltungen erhöhen das Wohlbefinden jedes einzelnen.



Radwanderungen

in unterschiedlichen Leistungsgruppen,
egal ob mit E-Bike (Pedelec), Tourenrad,
City-Bike oder Rennrad
Alle sind herzlich willkommen!

C-Tour: = Fahrt über 25 bis 40 km
mit 15 - 18 km/h Ø Tempo

B-Tour: = Fahrt über 35 bis 70 km
mit 18 - 20 km/h Ø Tempo

A-Tour: = Fahrt über 70 bis 120 km
mit 20 - 25 km/h Ø Tempo

Wo? Pavillon am Orangerieplatz
in Gera - Untermhaus

Wann? März bis Oktober
dienstags und samstags
9:00 Uhr oder 10:00 Uhr
(nach Fahrtenplan)

Wer sind wir?

Ein Verein mit ca. 100 Mitgliedern, die sich gern auf dem Fahrrad bewegen und solidarisch miteinander umgehen.

Was wollen wir?

Begeisterung am Radfahren und Spaß an der Bewegung, um Lebensfreude, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung, um das Zusammengehörigkeitsgefühl im Verein zu fördern.

Was bieten wir?

Tagestouren zur Erkundung unserer Heimat mit ihren Besonderheiten.
Mehrtagestouren zu touristischen Höhepunkten im In- und Ausland.

Alle Touren in Gruppen entsprechend dem Leistungsvermögen, so dass „jeder in seinem Tempo“ mitmachen kann.

Abwechslungsreiche Fitnessangebote und gesellige Veranstaltungen (besonders in Zeiten, in denen die Drahtesel Winterschlaf halten).

