



Ausgabe 3

**Termine 2021**

Frühstück

14. Februar



Vorbesprechung zur Saison

26. März



2 Tage Tour

2./3. Juli



100 Plus Tour mit anschl. Grillen

28. August

Liebe Radsportler\*innen,

was geht da für ein Jahr zu Ende – total krass und für uns alle im Januar nicht vorstellbar, wie sehr der Corvid-19 Virus unser Leben in den vergangenen Monaten diktiert hat. Auch wir Indoorcycler auf den Spinningrädern, die Rennradgruppe, selbst die Mountainbiker, mussten dem Corona Tribut zollen. Dabei erwies das Radfahren trotz der Einschränkungen noch als relativ gut machbarer Sport. Während die Hallen- und Mannschaftssportarten quasi



nicht mehr stattfinden konnten, war es uns über weite Zeiträume vergönnt, gemeinsam in die Pedale treten zu können. Dabei war der Aufwand für die Spinningradler besonders erheblich – sie trugen ihr schweres Sportgerät - sobald es das Wetter zuließ - einfach nach draußen vor die Tür und frönten ihrem

Sport unter dem freien Himmel – Respekt und Hochachtung an alle die sich so Woche für Woche quälten. Ein ganz besonderer Dank geht an dieser Stelle an die Übungsleiter (insbesondere an Uwe) unter deren Regie dies alles stattfinden konnte.

Spät in die Saison gestartet sind die Rennradfahrer. Als kleinen Ausgleich für Touren zusammen mit Gleichgesinnten, fand zu Ostern eine Sternfahrt zu Lönsberg statt. Dort hatte der Osterhase Erbarmen und hat allen, die sich bei noch recht frischen hochgequält haben, Mitnehmen



Temperaturen den Berg ein kleines Osterei zum dagelassen.

**NORDHORN – BERSENBRÜCK – NORDHORN**



Auch über der 2-Tagetour nach Bersenbrück Anfang Juli schwebte lange die Frage: geht oder geht nicht - schließlich waren wir darauf angewiesen, dass uns der lange Zeit vorher gebuchte Gasthof "Zum Heidekrug" (für Touren in die Ankumer Berge oder ins Hase Tal sehr



zu empfehlen), angesichts der zeitweilig geltenden Beherbergungsverbotes auch Einlass gewährt und uns beköstigt. Gefreut haben sich dann 13 Radsportler\*innen als es am 10. Juli gen Osten losging



Auch die **100+ Kilometer Ausfahrt** zum Ende der Sommerferien fand statt. Unser Ziel war wieder Gramsbergen/NL mit dem netten Ausflugslokal „**Bierbrouwerij Mommeriete**“, direkt am Kanal und in der Nähe des schönen Vechtetales gelegen.

So gesehen war trotz der verrückten Zeit einiges möglich - verzichten mussten allerdings einige aus unseren Reihen auf so tolle Events wie den Münsterland Giro, das HEW Cycclassics in Hamburg und den Radmarathon „Mallorca312“.

Diesbezüglich setzen wir unsere Hoffnungen nun auf das kommende Jahr 2021.....

### KRAFTPROTZE ON TOUR

Die von Gerd Bült geführte Kraftsportgruppe hat ihre Aktivitäten nach den Hallenschließungen zeitweise



auch auf das Rad verlagert. So kam es zu einigen schönen Touren in die



Umgebung unserer Kreisstadt. Sportlich aktiv zu sein geht also fast immer.....



Entdecke Unterschied – Einsendungen sind bis zum 1. April 2021 an die Geschäftsstelle des Vereins möglich



Bilderrätsel



## Studie der Universität Utrecht

### Radfahrer leben ein halbes Jahr länger



Radfahrer in Utrecht, Niederlande © ELTIS / Harry Schiffer

Radfahrer in den Niederlanden leben im Durchschnitt sechs Monate länger als ihre nichtradfahrenden Mitmenschen. Jedes Jahr werden dadurch rund 6.500 Todesfälle in den Niederlanden verhindert. Dies geht aus den Ergebnissen einer Untersuchung des [Healthy Urban Living Forschungsprogramms](#) der [Universität Utrecht](#) hervor. Die Ergebnisse wurden im [American Journal of Public Health](#) veröffentlicht.

Die Niederländer radeln im Schnitt rund 75 Minuten pro Woche, was mehr als ein Viertel aller Wege ausmacht. Bekannt war zwar, dass die niederländische Fahrradkultur die Menschen gesünder macht, genauere Zahlen gab es aber bisher noch nicht. Für ihre Studie kombinierten die Forscher aus Utrecht Radverkehrsstatistiken mit einem [Berechnungstool](#) der Weltgesundheitsorganisation ([WHO](#)).

Zu guter letzt...

wünschen wir euch besinnliche Weihnachten und alles Gute für das kommende Jahr  
2021 – bleibt gesund und munter.....

*eure Radsport- und Spinningabteilung*