

„Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

Rad fahren - egal ob auf dem Rennrad, dem Mountain- oder dem Tourenbike - ist ein ideales Betätigungsfeld für jeden Ausdauersportler. Es fördert die Fitness, trainiert das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Gesäß- und Beinmuskulatur. Bewegung mit dem Rad belastet die Sehnen, Muskeln und Gelenke viel weniger als das Laufen und ist besonders für Ein- und Wiedereinsteiger nach Trainingspausen oder Verletzungen, aber auch für Sportler im gesetzteren Alter oder mit vorübergehenden bzw. dauerhaften Einschränkungen ein interessantes Betätigungsfeld.

Die Radabteilung des ASC existiert seit 2007. Sie wurde aufgebaut, als es an die Realisierung des ehrgeizigen Plans ging, der Kronacher Partnerstadt Hennebont einen Gegenbesuch abzustatten. Mit der Aktion sollten die bestehenden freundschaftlichen Beziehungen gepflegt und vertieft werden. Dabei galt es, die 1.200 Kilometer bis an die französische Atlantikküste mit dem Rad zu bewältigen. Unsere Sportler schafften nicht nur die Strecke, sondern fanden dabei auch großen Gefallen am Radsport.

Nach diesem außergewöhnlichen Projekt wurden die Trainingseinheiten nicht nur beibehalten, sondern zu einem regelmäßigen Trainingsangebot ausgebaut. Die Radsportgruppe wuchs daraufhin kontinuierlich an und ist mittlerweile fester Bestandteil des Vereins.

Neben den regelmäßigen Trainingsausfahrten, bei denen die Radsportler ihre Erfahrungen selbstverständlich gerne weitergeben, stehen auch immer wieder Besuche bei Radtourenfahrten (RTF) oder Radmarathons (RM) in der näheren und weiteren Umgebung auf dem Programm.

Nach dem Grundsatz „die Qualität deiner Ziele bestimmt die Qualität deiner Zukunft“ wird fast jedes

Jahr ein besonderes Highlight angeboten, wie folgende Beispiele zeigen:

- Alpenüberquerungen mit dem Rennrad
- Trainingslager auf Mallorca, in Bled am See und im Outdoor-Mekka Livigno
- Teilnahme am Sellaronda Bike Day
- Rennsteig-Radweg mit dem Mountainbike
- Saaleradweg
- Radklassiker wie Maratona dles Dolomites, die Radmarathons im Engadin und am Arber
- Vätternrundan - 315 km rund um den Vätternsee in Schweden

Diese im Team bestrittenen Events waren Höhepunkte, die alle Teilnehmer prägten, bleibende Erinnerungen entstehen ließen und bei denen langfristige Gemeinschaften und Freundschaften entstanden sind.

Radausfahrten des ASC Marktrodach nicht nur für Mitglieder

Der ASC Marktrodach heißt in seiner Radsportabteilung alle Interessierten für Radsport, ob jung oder jung geblieben, ob männlich oder weiblich, ob Hobbyfahrer oder ambitionierter bzw. leistungsorientierter Radler zu gemeinsamen Ausfahrten herzlich willkommen. Der Verein bietet auch viel Raum für Fun beim Sport, für Meinungsaustausch und gesellschaftliche Veranstaltungen. Die regelmäßigen Ausfahrten und die attraktiven, teilweise auch mehrtägigen Radsportveranstaltungen werden differenziert nach Leistungsvermögen bzw. Zielsetzung angeboten und gerne von einer stattlichen Teilnehmerzahl angenommen. Dabei ist uns aber das Gesellschaftliche genauso wichtig. Deswegen ist es durchaus wünschenswert, sich beim Radeln manchmal die Zeit zu nehmen für einen „Ratsch“, für einen Kaffee unterwegs oder ein Bier danach. Der Radsport ist prinzipiell eine Einzelsportart. Aber der Spaß beim Radeln in der Gruppe macht doppelt Spaß.

Solltest du bislang noch zögern, dein schon vorhandenes Radsportinteresse noch weiter zu intensivieren, schau doch einfach mal bei uns vorbei. Durch die Nutzung des vielfältigen Angebots an E-Bikes können Leistungsunterschiede ausgeglichen und somit gemeinsame Fahrten ermöglicht werden. Was bedeutet, dass bei uns **auch E-Biker jederzeit willkommen** sind!

Du solltest vorher folgendes wissen:

Unser gemeinsamer, **fester Trainingstermin** ist der Sonntagvormittag. Je nach Streckenführung treffen wir uns in Unterrodach, Tankstelle Holzmann oder in Ruppen am Radweg.

- bei tauglichem Wetter mit dem Rennrad
- in der Übergangszeit, in der es mit dem Rennrad sehr unangenehm sein kann, mit dem MTB

In der Rennradsaison bieten wir in der Regel **zwei Trainingslevels** an.

- Die anspruchsvolleren Touren führen über 70 - 120 km bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 24 – 28 km/h je nach Distanz und Profil.
- Die zweite Gruppe ist ruhiger, aber dennoch ambitioniert über 50 – 80 km bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 19 – 23 km/h je nach Distanz und Profil unterwegs.

Nähere Infos zu den Strecken und Zeiten finden sich auf unserer Homepage oder in unserer Whatsapp-Gruppe.

Neulinge sollten sich mindestens am Vortag mit unserem Tourenplaner und Guide, Franz Mairoser, in Verbindung setzen. Er hat alle notwendigen Informationen parat.

Unsere schöne Region bietet wunderbare Radstrecken, die erkundet werden wollen!

Tourenplaner, Guide und Leitung

Franz Mairoser

Realschullehrer i. R.
für Sport und Mathematik
Übungsleiter C Breitensport
+49 177 4591549

membership@asc-maktrodach.de



Franz ist langjähriges, verdientes und engagiertes Vereinsmitglied. Bereits seit vielen Jahren ist er ein Aktivposten in der Vorstandschaft. Unter anderem führte er über mehrere Jahre den Verein als Vorsitzender. Neben der Mitgliederverwaltung und Betreuung der Homepage liegt sein Hauptbetätigungsfeld in der Leitung der ASC-Radsportgruppe. Dort plant, führt und koordiniert er nicht nur die regelmäßigen Trainingsausfahrten, er bereitet auch für mehrtägige Projekte die einzelnen Tourenabschnitte vor und stimmt die daraus resultierenden Anforderungen auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Gruppe ab.

In seiner Kindheit hat sich Franz mit Freunden nach dem Prinzip „learning by doing“ durch verschiedene, meist selbst kreierte Spielformen sportlich und motorisch entwickelt. Bei den vielseitigen Bewegungsabläufen der Fang-, Ball-, Hüpf-, Lauf-, Versteck- und Kletterspiele wurden die motorischen Fähigkeiten, Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Ausdauer völlig unbewusst geschult.

Seine Vorliebe für die längeren Laufdisziplinen entstand durch ein Schlüsselerelebnis: In der Mittelstufe lief er bei einem Sportfest ohne spezielle Vorbereitung die 1.000 m unter 3 Minuten! Es lag also nahe, dass er während und vor allem nach seiner aktiven Zeit als Fußballer auch als ambitionierter Gelegenheitsläufer bis hin zum Halbmarathon unterwegs war, ganz nach dem Motto von Mahatma Gandhi „Stärke entsteht nicht im Körper, sondern aus einem unbändigen Willen“.

Seine sportlichen Highlights waren die Deutsche Meisterschaft im Basketball beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia, der Vätternrundan über

315 km, der Engadiner Radmarathon über 213 km bei 3.800 HM, verschiedene Alpenüberquerungen zu Fuß und mit dem Rad, 15 Skimarathons über 30 – 50 km, alle Auf- und Abstiege der Zugspitze und die Watzmannüberschreitung als Tagestour.

Jetzt ist Franz - je nach Jahreszeit und Wetter - hauptsächlich mit dem Rennrad, dem Mountainbike oder in der Skatingloipe unterwegs. Auf seine vielseitigen, sportartübergreifenden Betätigungen wie Kajakfahren, Bergwandern und eine Mischung aus Walking und Trailrunning möchte er auch zukünftig nicht verzichten.

Programm-Highlights 01/2024

07.07.24	37. Scherdel-Frankenwaldtour in Schwarzenbach a. W.
30.06.24	25. Panoramator (RTF) in Windischeschenbach
16.06.24	24. Jura-Radmarathon in Lupburg
24./25.05.24	Mecklenburger Seen Runde
12.05.24	Mit dem Rennrad von Beilngries nach Kronach
11.05.24	Altmühltaler Radmarathon
05.05.24	15. Lamilux CI Classics (RTF) in Rehau



ASC Marktrodach e.V.

TAKE YOUR RIDE



Biken & Mountainbiken

www.asc-marktrodach.de