

Radfahrerklub Solidarität 1895 Gera e.V.



Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2018/Frühjahr 2019

Winterfitness

Gymnasik ab Mo.15.10. von 14:30 - 16:30 Uhr jeden weiteren Mo
Tischtennis ab Die.16.10. von 14:30 - 17:00 Uhr jeden weiteren Die
Nordic-Walking ab Do.18.10. von 10:00 -13:00 Uhr jeden weiteren Do
Fußwanderungen ab So.21.10.von 10:15 -14:30 Uhr monatlich

Unsere Ansprechpartner/Verantwortlichen beim Winterfitness:

Helmut Friedrich	Tischtennis-Training	Tel.:0365 33594
Klaus Fischer	Nordic-Walking	Tel.:036603 67280
Ulli Schreiber	Gymnastik-Training	Tel.:0365 7102573
Manfred Frenzel	Fuß/Winterwanderungen	Tel.:0163 1707358

Achtung: Änderungen zur Planung sind jederzeit möglich!

Sie werden auf unserer WEB-Seite www.rfcgera.org und durch gegenseitige telefonische Information bekannt gegeben.

Ansprechpartner des Vereins:

1.Vorsitzender: Eckhard Melzer, Maxim-Gorki-Str. 7, 07546 Gera,
Tel.. 0365 5521844

2.Vorsitzender: Manfred Krüger, Am Mäderteiche 35, 07570 Burkersdorf,
Tel.036603 63375

Fitness- und Veranstaltungsplan Winter 2018

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise, Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
71	NW	Do.18.10.18 09.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Bhf Gera Süd (Abfahrt: 07:04 Uhr) <u>Nordic Walking:</u> Pfaffenmühle + Barthmühle	Zetlmeisl, E./Krüger, M.	14 km (Anmeldung bis 16.10.18)
72	FW	So.21.10.18 10.15-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle Heinrichstraße/ Arkaden <u>Winterwanderung:</u> Fuchsklamm-Ernsee-Rubitz	Frenzel, M.	10 km (Anmeldung bis 17.10.18)
73	NW	Do.25.10.18 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Leumnitz-Globus	Melzer, E..	12 km
XX	Ver anst.	Fr.26.10.18 17.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Marktplatz Gera/Simsonbrunnen Critical mass (Weltweite Bewegung für nicht motorisierter Verkehrsteilnehmer)	Melzer, E.	
74	Ver anst.	Sa.27.10.18 09.45-12.00	<u>Treffpunkt:</u> Johannesplatz/Goethe Gymnasium <u>Radtour:</u> Stolpersteinlauf in Gera	Friedrich, H.	25 km
75	NW	Do.01.11.18 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bauernhäusel <u>Nordic Walking:</u> Gessental-Collis-Kaimberg-Pforten	Krüger, M.	13 km
76	Ver- anst.	Mi.07.11.18 11.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Rathaussaal Gera, Kornmarkt Seminar Verkehrssicherheit im Radverkehr (<u>für alle</u> Fahrtenleiter + Interessierte)	Melzer, E.	
77	NW	Do.08.11.18 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Meilitz <u>Nordic Walking:</u> Untitz- Wünschendorf	Fischer, K.	14 km
78	NW	Do.15.11.18 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Zwötzen/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Alt-Taubenpreskeln-Poris/Lengefeld-Kauern	Friedrich, H.	12 km
79	FW	So.18.11.18 10.15-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle Heinrichstraße/ Arkaden <u>Winterwanderung:</u> Fuchsklamm-Ernsee-Rubitz	Frenzel, M.	13 km (Anmeldung bis 14.11.18)
80	NW	Do.22.11.18 10.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Reuß-Park (Bushaltestelle) <u>Nordic Walking:</u> Röpsen-Dorna-Trebnitz - Globus	Melzer, E..	14 km
81	Ver- anst.	Do.29.11.18 14.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Klubraum Ostvorstädtische Turnhalle <u>Jahresausklang/Siegerehrung/Adventfeier 2018</u>	Melzer, E. Günzel, A.	
82	Ver- anst.	Di.04.12.18 09:00-17:00	<u>Treffpunkt:</u> Bhf Gera-Süd (Abfahrt: 09:01 Uhr) <u>Gemeinsame Fahrt zum Chemnitzer Weihnachtsmarkt</u>	Melzer, E.	(Anmeldung bis 29.11.18)
83	NW	Do.06.12.18 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Straba-Endhaltestelle Lusan <u>Nordic Walking:</u> Zeulsdorf-Dü.ebersd.-Waldhaus-Martinshöhe	Fischer, K.	12 km
84	FW	So.09.12.18 10.15-14.30	<u>Treffpunkt:</u> Haltestelle Heinrichstraße/ Arkaden <u>Winterwanderung:</u> Stadtwald-Ernsee-Frankenthal	Frenzel, M.	14 km (Anmeldung bis 05.12.18)
85	NW	Do.13.12.18 10.00-12.00	<u>Treffpunkt:</u> Orangerieplatz <u>Nordic Walking:</u> Ferberturm-Weihnachtsmarkt	Melzer, E.	5 km

Fitness- und Veranstaltungsplan Frühjahr 2019

Lfd Nr.	Art	Datum Uhrzeit	Treffpunkt sportliche Veranstaltung (Hinweise,Strecke-Ziel)	Verantwortlicher/ Übungsleiter	Länge
1	FW	Di.01.01.19 13.00-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Bahnhof Gera-Süd <u>Winterwanderung:</u> Hofwiesenpark-Debschwitz	Melzer, E. (Anmeldung bis 20.12.18)	10 km
2	NW	Do.03.01.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Untermhäuser Brücke <u>Nordic Walking:</u> Osterstein-Ernsee-Klinikum-Faulenzerweg	Krüger, M.	10 km
3	NW	Do.10.01.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberg Bus-Endhaltestelle <u>Nordic Walking:</u> Saugraben-Heinrichhall-Brauerei-Langenberg	Friedrich, H.	12 km
4	FW	So.13.01.19 09.45-16.30	<u>Treffpunkt:</u> Gera, Hbf (Abfahrt:10:01Uhr) <u>Winterwanderung:</u> Markleeberger Hafen	Frenzel, M. (Anmeldung bis 11.01.19)	10 km
5	NW	Do.17.01.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Collis-Colliser Alpen-Zschippern	Krüger, M.	12 km
6	NW	Do.24.01.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Wintergarten <u>Nordic Walking:</u> Pforten-Leumnitz-Ferberturm	Friedrich, H.	12 km
7	Ver- anst.	Do.31.01.19 14.00-18.00	<u>Treffpunkt:</u> Klubraum Ostvorstädtische Turnhalle Mitgliederversammlung(Wahl)	Melzer, E. Günzel, A.	
8	NW	Do.07.02.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Hartmannsdorf-Bad Köstritz	Frenzel, M.	12 km
XX	NW	So.10.02.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bowlingbahn (UCI) <u>Bowling:</u> Brunch Bowling	Preußner-Heinrich, I. (Anmeldung/Bezahlung bis 13.12.18)	
9	NW	Do.14.02.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Unterröppisch/Kirche <u>Nordic Walking:</u> Röppisch-Schafspreskeln-Zedlitz	Fischer, K.	12 km
10	FW	So.17.02.19 09.45-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Gera Hbf. (Abfahrt 10.05 Uhr) <u>Winterwanderung:</u> Jena(West) - Rautal (Winterlinge)	Frenzel, M. (Anmeldung bis 13.02.19)	10 km
11	NW	Do.21.02.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Bad Köstritz Bahnhof <u>Nordic Walking:</u> Bad Köstritz – Steinbrücken- Brauerei	Krüger, M.	12 km
12	NW	Do.28.02.19 10.00-14.00	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Hartmannsdorf-Herrenallee-Brauerei	Fischer, K.	15 km
13	NW	Do.07.03.19 10.00-13.30	<u>Treffpunkt:</u> Parkplatz Langenberger Steg <u>Nordic Walking:</u> Cosse-Mühlsdorf-Töppeln-Thieschitz	Krüger, M.	12 km
14	Ver- anst.	Do.14.03.19 14.00-16.00	<u>Treffpunkt:</u> Klubraum Ostvorstädtische Turnhalle 1.Fahrtenleiterberatung 2019	Melzer, E.	
15	FW	So.17.03.19 09.45-15.00	<u>Treffpunkt:</u> Bhf Gera-Süd (Abfahrt 9.06 Uhr) <u>Winterwanderung:</u> Greiz-Waldhaus-Neumühle	Frenzel, M. (Anmeldung bis 13.03.19)	14 km
16	RW C	Sa.30.03.19 10.00-13.00	<u>Treffpunkt:</u> Pavillion am Orangerieplatz Saisonanfahren 2019 nach Wünschendorf/E.	Melzer, E. Fischer, K.	25 km 40 km

Entsprechend den Witterungsbedingungen werden auch von Oktober bis März Radwanderungen durchgeführt. Die Information hierzu erfolgt durch gegenseitige telefonische Information und Veröffentlichung auf unserer WEB-Seite. Startort ist zumeist der Orangerieplatz, um 10 Uhr.