

Wir über uns

Beigesteuert von Günter Aschoff
 Letzte Aktualisierung Montag, 31. Mai 2010

Radsport-Verein Concordia von 1909 Hannover e.V.
 Vereinsgründung: 09. Juli 1909

Wir betreiben:

Straßenrennsport - Bahnrennsport - Mountainbiken - Querfeldeinrennsport - Wanderfahren - Radtourenfahren

Unsere Mitgliederzahl ist zurzeit: (Stand: 10. Mai 2010) 137 Mitglieder, davon 34 Frauen, inklusiv Ehrenmitglieder.

Warum lohnt es sich, Mitglied in unserem Radsport-Verein Concordia Hannover zu sein?

Mit dem Drahtesel auf dem Fahrrad die Region zu erkunden macht Spaß, hält Körper und Geist fit und ist nebenbei auch noch äußerst umweltfreundlich:

- Spaß und Freude beim Radfahren in der Gemeinschaft
- Fachkundige Beratung durch unsere Fachwarte
- Versicherungsschutz
- Optimierung des Trainings
- Steigerung von Gesundheit und Fitness
- Hin- Führung und Anleitung zum sportlichen Wettbewerb
- Verbesserung der Rad- Fahrsicherheit, Vermittlung beim Radfahren in der Gruppe
- Höhere Sicherheit auf der Straße bei gemeinsamen Touren
- wachsende Selbstvertrauen durch das Erleben des eigenen Könnens
- Vorteile bei unseren Partnern und mit der BDR-Mitgliedskarte
- Radfahren im Verein ist am schönsten: Fahr Du auch mit, das ist auch als Gast ohne Mitgliedschaft möglich!

Vereinsversammlungen:

Unsere Vereinsversammlungen finden 14- täglich montags = ungerade Jahres-Wochen statt. Um 19.30 Uhr setzen sich dann alle in diesem Bericht genannten Sparten in lockerer Runde zusammen.

Ort: 30459 Hannover-Linden, Vereinsgaststätte "Lindener-Sportverein Alexandria" Stammestr. 104, Ecke Lodemannweg
 Gäste sind immer herzlich willkommen!

Radfahren

Beim Radfahren werden Herz, Kreislauf und Lungenfunktion trainiert. Oberschenkel- Waden- und Gesäßmuskulatur werden gezielt angesprochen und gestärkt. Wer regelmäßig in die Pedale tritt, verbessert seine Ausdauerleistung. Regelmäßiges, körperliches Training beeinflusst den Cholesterinspiegel in günstiger Weise: Es führt zu einem Ansteigen des guten HDL-Cholesterins. Der Kalorienverbrauch liegt bei ca. 1600 kJ/Stunde (ca. 400 cal/h).

Wieviel Sport ist gesund?

Um Herz- Kreislauf und Muskeln richtig zu trainieren, sollte man bei sportlichen Aktivitäten folgende Aspekte berücksichtigen.

Häufigkeit: Treiben Sie mindestens 3 - 4 Mal pro Woche Sport. Trainingsdauer: Setzen Sie sich pro Sparteinheit mindestens 30 - 40 Minuten zum Ziel.

Was versteht man unter "fit sein"?

Fitness beinhaltet ein gut ausgebildetes Herz- Kreislaufsystem bei entsprechender Muskulatur. Sowohl Herz als auch Muskeln brauchen regelmäßiges Konditionstraining. Die Regelmäßigkeit spielt eine große Rolle. Nur regelmäßige körperliche Bewegung wirkt sich günstig auf den Stoffwechsel und den Kreislauf aus. Ein tägliches Kurzprogramm ist besser als ein Mammutprogramm am Wochenende.

Straßenrennsport

Die Krönung des Radsports ist natürlich das Fahren von Radrennen. Allerdings ist für diesen Hochleistungssport intensives Leistungs- und Ausdauertraining erforderlich. Unsere erfahrenen Rennfachwarte und Jugendbetreuer sind selbst diesen beschwerlichen Weg gefahren und heute bereit, ihre Erfahrungen zu vermitteln. Die alljährliche Radrenn-Veranstaltung "Lindener Berg Kriterium" am 1. Mai verdeutlicht die möglichen Leistungen in diesem Sport. Kriterium-Radrennen sind übrigens für Zuschauer sehr interessant, da diese Rennen über kurze Runden gefahren werden.

Radtraining:

Unsere Rennfahrer treffen sich nach Vereinbarung vor dem Marktzentrum Ronnenberg, Gehrdener Str. 7, Radshop & Gesundheit, zur Trainingsfahrt. Weitere Treffpunkte sind das Maschsee-Nordufer und die Wedemark (Bennemühlen, "Jedermanns") und beim Jugendfachwart: Siegfried Melzig
Wasseler Weg 10, 30880 Laatzen, Tel. 05102-97 20 20 01

Bahn-Rennsport:

Auf der Radrennbahn in 30519 Hannover-Wülfel, Wilkenburger Straße 16, gegenüber dem Schützenhaus, findet ab Mitte Mai, jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr, bis Mitte September die Sommerbahnmeisterschaft statt. Der Eintritt ist frei!
Bahn-Training jeden Mittwoch von 15:00 - 18:00 Uhr nach Absprache.

Mountainbike- Querfeldein und Cross - Rennsport:

Ganzjährig fahren unsere Mountainbike-, Querfeldein- und Cross - Rennfahrer.

Kontaktadresse für Radtraining (Straße und Bahn):

Carsten Strassmann
Ahornweg 7
30916 Kirchhorst (Ortsteil Stelle)
Telefon: 05136-80 15 055
Handy: 0173-9123888

Jugendfachwart:

Siegfried Melzig
Wasseler Weg 10, 30880 Laatzen, Tel. 05102-97 20 20 01

Ansprechpartner für Crossrennen:

Ralf Bessel
Gartenstr. 12
30989 Gehrden
Telefon: 05108-5751

Radtourenfahren (RTF) Formel A (Ausdauer)

Das Tourenfahren ist die bekannteste und meist verbreiteste Veranstaltungsform des Radsports für Jedermann im Bund Deutscher Radfahrer e.V. (BDR). Sportliches Radfahren steht beim Radtourenfahren im Vordergrund; alleine oder in der Gruppe. Da keine Zeitnahme erfolgt und meist drei bis fünf parallel angebotene Strecken zwischen 41 und bis über 200 km zur Wahl stehen, ist eine individuelle Belastungsmöglichkeit gegeben. Gesundheitsfördernden Ansprüchen kommt das Radtourenfahren durch diese persönliche Dosierungsmöglichkeit der Belastungsgröße besonders entgegen. Regelmäßiges Radfahren verbessert die Herz- Kreislauf- Funktion und ist im Gegensatz zum Laufen auch für gewichtige Personen besonders zu empfehlen. Wir haben zur Zeit 24 Lizenzfahrer!

Wintertraining: Treffen Sonntags um 10:00 Uhr am Maschsee-Süd-Parkplatz-Bad, November bis ca. März. RTF-Team-Ansprechpartner: Peter Heinze, Fiedeler-Str. 34, 30519 Hannover, Tel. 0511 - 83 69 41 Dirk Hamann, Herderstr. 1, 30559 Hannover, Tel. 0511-52 94 522

Ab Mitte März bis Mitte Oktober treffen wir uns dienstags um 14.30 Uhr. Treffpunkt ist auf dem Parkplatz des Lindener Sportverein LSV Alexandria, Stammestr. 104, Ecke Lodemannweg.

Für diejenigen Wanderfahrer, die mehr km fahren möchten, sind Veranstaltungen, die an Wochenenden stattfinden. Treffpunkt ist um 8.30 Uhr. Die meisten Treffen sind auf unserem Vereinslokal-Parkplatz: Lindener Sportverein LSV Alexandria, Stammestr. 104, Ecke Lodemannweg. Bei Touren in südlicher Richtung ist der Treffpunkt am Maschsee Süd-Parkplatz, bei Touren in nördlicher Richtung ist der Treffpunkt am Maschsee-Nord am Läufer, zu Fahrten: Kreis-, Bezirks- und Landesfahrten.

Radwandern Kontakt/Ansprechpartnerin:Doris Blume, Hildesheimer Str. 80, 30880 Laatzen, Tel. 0511-692236, Handy: 0174-2439612