

Der AOK Radwandertag

Unsere Touren für Sie am 11.08.2019

VERLOSUNG!

1. Preis
Ein hochwertiges Fahrrad
2. Preis
Ein iPad
und viele weitere Preise
wie z. B.
Eintrittskarten

ca.
150
km

Abfahrt
08:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Elbergen – Emsbüren –
Salzbergen – Ohne – Bentheim
– Ochtrup – Meteln – Heek –
Nienborg – Gildehaus – Bent-
heim – Schüttof – Hörtel –
Elbergen – Biene – Marktplatz
Lingen

*Nur für geübte Rennradfahrer
(Ø 34 km/h)*

Tourenbegleiter:
Bernd Klus

RENNRÄDER

Achtung: Helmpflicht!

ca.
70
km

Abfahrt
10:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Bramhar – Bawinkel –
Bückelte – Hamm – Huden –
Lahre – Dörgen – Bokeloh –
Meppen – Schwefingen –
Osterbrock – Marktplatz Lingen

Tourenbegleiter:
Roswitha Krieger,
Johannes Wagner,
Heinz-Georg Raming

ca.
50
km

Abfahrt
12:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Baccum – Thuine – Messin-
gen – Freren – Saller See –
Langen – Gauerbach –
Marktplatz Lingen

Tourenbegleiter:
Gisela Schonhoff,
Gerda Baumann,
Hans Baumann

ca.
40
km

Abfahrt
12:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Elbergen – Elberger Schlipse
– Ems-Vechte – Klausheide –
Lohne – Wachendorf –
Marktplatz Lingen

Tourenbegleiter:
Edgar Fastabend, Ralf
Fastabend, Claas Fastabend,
Franz-Josef Midden,
Georg Midden

CRUISER- GEEIGNET

ca.
55
km

Abfahrt
12:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Altenlingen – Holthausen
Biene – Königsee Dalum –
Moormuseum Groß Hesepe –
Wietmarscher Moor – Schwar-
tenpohl – Lohne – Nordlohne –
Rheitlage – Marktplatz Lingen

Tourenbegleiter:
Renate Schnelting,
Hans Perk, Ansgar Hulsmeier,
Hubert Schmidt

ca.
30
km

Abfahrt
12:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Laxten – Ramsel – Baccum –
Langen – Duisenburg –
Brögbern – Marktplatz Lingen

Tourenbegleiter:
Ludger Hoffschroer,
Martin Schulten,
Ingrid Hoffschroer,
Klaus Vieth

ca.
20
km

Abfahrt
12:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Kiesbergwald – Hacklerberge
in Darne – Schepsdorf –
Marktplatz Lingen

Tourenbegleiter:
Christoph Heinsohn,
Alexander Hundhausen,
Christof Krummen,
Christian Münster

MOUNTAIN- BIKES

Achtung: Helmpflicht!

Fun for Kids

Abfahrt
12:00 Uhr
Marktplatz Lingen

– Schepsdorf – Marktplatz
Lingen

Im „Panzerwald“ werden
kleine Events durchgeführt
(längste Bremsspur, längster
Stand usw.)

Tourenbegleiter:
Tobias Grote,
Priscilla Grote

MOUNTAIN- BIKES KINDER

Achtung: Helmpflicht!

Weitere Informationen zu allen Aktionen und zu aktuellen Themen rund um Ihre Gesundheit erhalten Sie auch hier:

AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
Servicezentrum Lingen
Bernd-Rosemeyer-Straße 14/15 · 49808 Lingen
Tel.: (0591) 9134-56121 · Fax: (0511) 285-3356101
www.aok-niedersachsen.de



Die Teilnahme an allen Touren erfolgt auf eigene Gefahr!

24. AOK Radwandertag 2019

Großes Rahmenprogramm auf dem Marktplatz – Hauptpreis: 1 Fahrrad

„In Lingen dreht sich mal wieder alles ums Fahrrad“, verkündet Petra Menger, Pressesprecherin der AOK Emsland/Grafschaft Bentheim. Zusammen mit dem LWT und der Linger Tagespost erwartet die AOK 1.000 Radwanderer am Sonntag, den 11. August 2019, zum 24. Radwandertag in Lingen.

Zur offiziellen Begrüßung und Abgabe des Startschusses werden sich um 12:00 Uhr Lingens Oberbürgermeister, Dieter Krone und der Regionaldirektor der AOK Emsland/Grafschaft Bentheim, Horst Hillmer, einfinden. Danach werden sich unmittelbar die Radtouren von 30–50 km auf den Weg machen, und pünktlich um 17:00 Uhr wieder auf den Marktplatz eintreffen. Die Teilnehmer der 150 km-Tour mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von 32 km/h müssen sich um 08:00 Uhr, die der 70 km-Tour um 10:00 Uhr auf dem Marktplatz startbereit einfinden. Die Veranstalter weisen darauf hin, dass bei der 150 km-Tour ausschließlich Radrennsportler teilnehmen dürfen. Alle Pedalritter werden von den Lebensmittelmärkten Dohle mit Wasser und Müsliriegel versorgt. „Über 30 ehrenamtliche Tourenbegleiter haben acht unterschiedliche Radtouren ausgearbeitet. Neben Rennrädern ist auch Mountainbike-Tour für Erwachsene im Angebot. Für die Familien ist eine Cruiser geeignete Tour ausgearbeitet worden. Neu in diesem Jahr ist eine Kindermountainbike-Tour, die natürlich wegen der Fürsorgepflicht von den Eltern begleitet werden kann. Bei dieser Tour werden im Lohner Sand mit den Kindern Spiele und kleine Wettkämpfe durchgeführt. Die Teilnahme am Radwandertag ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich! Für Rennräder und Mountainbike besteht Helpflicht!

„Wir möchten mit der Aktion Jung und Alt animieren, sich zu bewegen – der Gesundheit zuliebe!“, wirbt Petra Menger, Organisatorin und Pressesprecherin der AOK Emsland/Grafschaft Bentheim für die Aktion. Begleitet werden alle Touren von erfahrenen Ehrenamtlichen, die die Strecken in- und auswendig kennen und unterwegs auch mit Rat und Tat helfen können. „Die unterschiedlichen Angebote an Touren haben sich gerade beim Radwandertag dieser Größenordnung bewährt“, erklärt Menger, „dadurch haben sowohl Kinder, Familien, Sportler und auch Rentner die Möglichkeit, sich an diesem bewegten Sonntag zu beteiligen.“ Die Logistik steht. Sollte die eine oder andere Radgruppe zu groß werden, stehen Ersatztourenbegleiter bereit, damit die Gruppe geteilt werden kann. Die Radler werden mit Müsliriegeln und Wasser versorgt. Es empfiehlt sich aber bei den größeren Touren zusätzlich Proviant mitzunehmen.

Radfahren trainiert Herz, Kreislauf, Atemorgane, Immunsystem und Muskulatur, ohne dabei Hüft- und Kniegelenke zu strapazieren. Schon diese mäßige sportliche Bewegung ist wirksam gegen Bluthochdruck. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene bewirkt Bewegung viel Gutes: Sie setzt Hormone frei, die eine positive Stimmung erzeugen. Die gleichmäßigen, „runden“ Bewegungen beim Radfahren haben eine hochgradig stressabbauende Wirkung.

Am Schluss der Aktion beginnt dann das große Abrechnen – nämlich der sportlich verbrauchten Kalorien: „Eine Stunde in die Pedale treten verbrennt, je nach Intensität der Belastung, 600 bis 800 Kalorien“, erklärt Menger. „Und die können sich nirgends mehr als Pölsterchen niederlassen.“ Bei tausend Teilnehmern, die der AOK-Radwandertag in der Ver-

gangenheit schon zum Aufsteigen motiviert hat, sollten einige Millionen Kalorien zusammenkommen.

Ausdrücklichen Dank zollte Menger dem Bauhof Lingen, dessen Mitarbeiter wertvolle logistische Unterstützung leisten, den Tourenbegleitern, die zum Teil seit über 20 Jahren aktiv am Radwandertag teilnehmen und der Gastronomie rund um den Marktplatz, die den aktiven Radlerinnen und Radlern Sonderkonditionen für die Verpflegung nach der Fahrt bietet. Coupons dafür gibt es am Pausenpunkt. Die AOK versorgt in Zusammenarbeit mit den Lebensmittelmärkten Dohle die aktiven Radler kostenlos mit Müsliriegeln und Getränken.

Alle aktiven Radler erhalten am Pausenpunkt ein Tombolalos. Die Preise können sich sehen lassen: 1 Fahrrad von der Firma Krone, 1 iPad mit Abo von der NOZ, 2 HSG VIP-Karten, Hannover '96 Karten, Eintrittskarten/Einkaufsgutscheine usw. Das Fahrrad und das iPad werden nur an anwesende Gewinner übergeben.

In Lingens guter Stube selbst findet den ganzen Nachmittag über ein großes Rahmenpro-

gramm statt. Die Tanzschule; Ludmilla Grinke, zeigt Tanzdarbietungen und der Fanfarenzug Damaschke sorgt für Unterhaltung, Kinderschminken für die Kleinen, Luftballonmodelage und eine Hüpfburg stehen bereit. Wer mag, darf sich an der Kletterwand üben. Es gibt mehrere Infostände zum Thema Radfahren. Dazu sind natürlich auch alle Bürgerinnen und Bürger aus Lingen und Umgebung eingeladen, die nicht Fahrrad fahren. Ein Highlight für alle Freizeit- und Sportradler liefert die Firma Krone: Sie hat eine nicht nur große Fahrradausstellung und übernimmt den Reparaturservice für die Tour-Teilnehmer, sondern auch eine Mess- und Pumpstation für den Reifendruck. Erfahrungsgemäß sind nämlich schlappe Reifen der häufigste technische Mangel am Fahrrad. Und mit zu wenig Luft radelt es sich nicht so gut – auch nicht beim Radwandertag.

