

Training

Montags um 19.00 Uhr

- Piano
- Hobby
- Touren
- Rallye
- Speed

Dienstag, 18.00 Uhr

- Touren

Mittwoch, 18.00 Uhr

- Superspeed (für ganz Schnelle)

Donnerstag, 18.00 Uhr

- Rallye
 - Jugendtraining
- 19.00 Uhr
- Touren

Samstag, 14.00 Uhr

- Touren
- Rallye

Treffpunkt ist immer am Brunnen (Sparkasse Westmünsterland

Auf unserer Webseite gibt es viele weitere Informationen aus der Radsportabteilung. Wir verschicken regelmäßig Informationen zu Veranstaltungen, Sportartikeln und vieles mehr per E-Mail an unsere Mitglieder.

Der Vorstand

Gerd Niermann (Abteilungsleiter)
Haselbachweg 6a
48249 Dülmen
Tel 02594 82099
Fax 02594 9919358
E-Mail: gerd.niermann@djk-radsport.de

Heinz Hillers (stellvertretender Abteilungsleiter)
Am Bache 9
48249 Dülmen
Tel. 02594 80539
E-Mail: hhillers@web.de

Caroline Wewers (Fachwartin RTF)
48249 Dülmen
Tel. 02594 949576
E-Mail: caroline.wewers@gmx.de

Dr. Jürgen Holtkamp (Pressesprecher)
Willi-Ricker Weg 1a
48249 Dülmen
Tel. 02594 783644
E-Mail: holtkamp@medienmobile.de

Karl-Heinz Perick (Kassierer)
Markt 5
48249 Dülmen
Tel. 02594 2271
E-Mail: info@kuhmann-wiese.de

Helmut Kruse (Schriftführer)
Dahlienweg 23
48249 Dülmen
Tel. 02594 85638
E-Mail: helmut.kruse@djk-radsport.de



Fit - Gesund - Aktiv

Die DJK Radsportabteilung in Dülmen

Die Nr. 1 in Dülmen

Liebe Radsportbegeisterte

Die Stadt Dülmen wirbt mit dem Spruch „Alle tun es“ und meint damit Fahrrad fahren. Wir tun es auch! Dabei bevorzugen die meisten von uns das Rennrad.

Wir, das ist die Radsportabteilung in der DJK Dülmen.

Als Breitensportler genießen wir diesen Sport, hält er uns doch fit und gesund.

Viele glauben, Rennradfahren ist nur etwas für durchtrainierte Athleten. Mit über 200 Mitgliedern zeigen wir, dass es nicht so ist.

Wir sind schon sehr stolz darauf, nicht nur die größte Radsportabteilung im Dülmen sondern in ganz Nordrhein-Westfalen zu sein.

Radsport ist für jeden etwas, ob Jugendlicher oder Senior, Mann oder Frau. Und in der Gruppen fahren ist oftmals schöner und interessanter als alleine durch das Münsterland zu radeln.

Wir wissen, dass es viele gibt, die erst mal „schnuppern“ möchten. Dafür gibt es den Montagabend als „Einsteigerabend“. Wir haben Rennräder in verschiedenen Größen im Verleih, die günstig gemietet werden können.

Der Jahresbeitrag liegt bei maximal 50 Euro jährlich für eine Einzelperson. Zur Begrüßung bekommt jedes neue Mitglied ein Trikot und eine Radhose.

Im Laufe des Jahres stellen wir so einiges auf die Beine. Ob Radtouristik Fahrt (RTF), Zeitfahren, lange Tour, Vereinsmarathon oder Jugendarbeit. Und im Winter kooperieren wir mit der Fitnessabteilung (Spinning) der DJK.

Es lohnt sich also, bei uns mitzumachen.



Montag ist Einsteigerabend

Von April bis September ist Montags der Trainingsabend vom „Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen“. Fünf Gruppen starten jeweils um 19.00 Uhr am Brunnen an der Sparkasse Westmünsterland. Damit niemand unter- oder überfordert wird, gibt es Trainer, die Strecke, Entfernung und Schnelligkeit festlegen.

Piano 22-24km/h

„Piano“ geht es in der Gruppe von Ute Thüner-Peters zu.

Hobby 24-26 km/h

Christiane Köhling fährt zwar etwas schneller mit der Gruppe, achtet aber sehr auf die Geschwindigkeit.

Touren 26-28 km/h

Auf „Touren“ kommt man mit Stephan Genegeler. Es wird sportlicher, doch Stephan achtet sehr darauf, dass das Tempo nicht zu schnell wird.

Rallye 27-29 km/h

Wer ordentlich ins Schwitzen kommen möchte und sich vor 60 Km am Abend nicht scheut, der ist bei Carlo Hüwe genau richtig.

Speed 29-32 km/h

Der Name ist hier Programm und für alle etwas, die gerne schnell fahren und über die notwendige Kondition verfügen. Gerd Niermann leitete diese Gruppe



Einige der Trainer v.l.n.r. Stephan Genegeler, Guido Wietheger, Ute Thüner-Peters, Christiane Köhling, Ludger Grevelhörster, Carlo Hüwe und Christian Wessendorf.