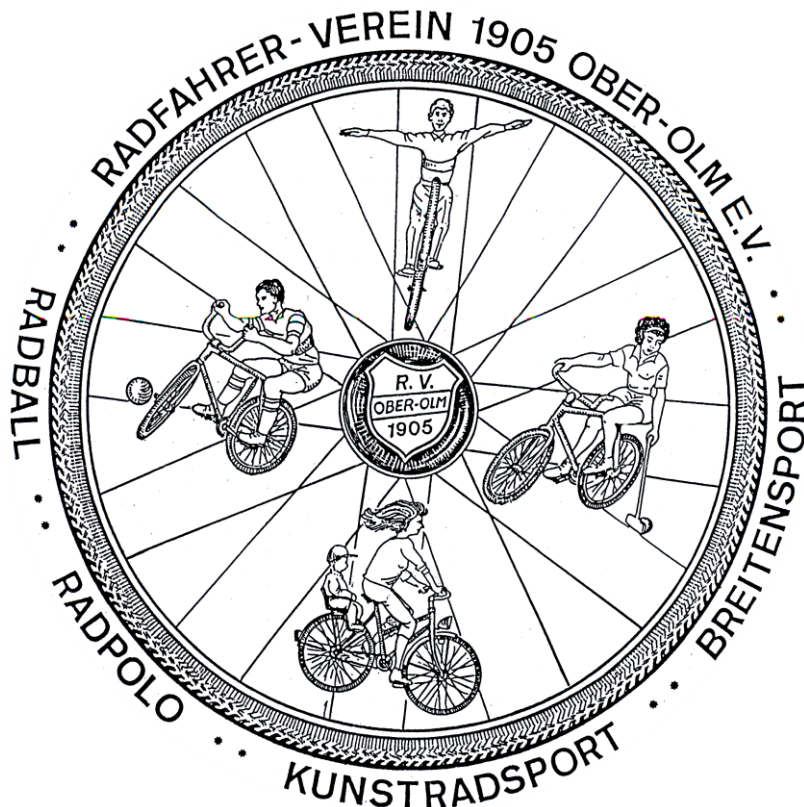


**Herzlich willkommen**  
**beim**  
**Radfahrer-Verein 1905 Ober-Olm e.V.**



Der Radfahrer-Verein wurde am 18. Juni 1905 gegründet. Er unterhält die vier Abteilungen: Radball, Radpolo, Kunstradsport und Breitensport, die wir ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen möchten. Bekanntlich fördert Radfahren die Gesundheit. Radfahren ist naturverbunden und umweltfreundlich. Es fördert die Ausdauer und schont die Gelenke. Radfahren kann bis in das hohe Alter betrieben werden. Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Wer mehr mit dem Fahrrad machen möchte als nur durch die Gegend fahren, kann es auch als Sport betreiben. Radsport gehört zum Leistungssport und erfordert fleißiges Training, Ausdauer und Geschicklichkeit. Gelegenheit bieten wir zum Beispiel in den folgenden Sportarten.

## **Radball**

ist eine schnelle Sportart. Radball ist ein anstrengendes, robustes Spiel auf hohem technischem Niveau. Radbeherrschung, Kraft und Konzentration sind die Eigenschaften, die sich Radballspieler im Training aneignen müssen. Gelernt wird auch der sichere Umgang mit dem Fahrrad. Im Alter von 7 Jahren kann mit dem Radballspielen begonnen werden.

## **Radpolo**

Radpolo ist eine Nachahmung des Pferdepolo. Es wird paarweise gespielt wie 2er Radball. Akteure sind Mädchen bzw. Frauen. Radbeherrschung, Geschicklichkeit und Konzentration sind die Merkmale dieses schönen Sports für das weibliche Geschlecht.

## **Kunstradfahren**

Mit Kunstradfahren lernt man sehr schnell den sicheren Umgang mit dem Fahrrad. Die meisten Radballspieler und Radpolospielerinnen haben ihre sportliche Laufbahn mit dem Kunstradfahren begonnen.

Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Konzentration und Radbeherrschung lernen Kunstradfahrer in unserem Verein. Buben und Mädchen können ab 5 Jahren mit dem Kunstradfahren beginnen. Aber auch im Alter von 10 bis 12 Jahren lohnt es sich noch in das Kunstradfahren einzusteigen. Wer das nötige Interesse mitbringt, sich zielstrebig ausbilden lässt, kann noch Spitzenleistungen erbringen.

Kunstradfahren ist für den Gebrauch des Fahrrades im Straßenverkehr von großem Nutzen, denn wer sein Rad beherrscht ist auch sicher auf der gefährlichen Straße.

Kunstradfahren hat auch einen gesundheitlichen Effekt, denn die gesamte Muskulatur des Körpers wird gleichmäßig trainiert. Durch das gezielte Training können zudem Haltungsschäden vorgebeugt oder korrigiert werden.

Kunstradfahren ist die artistische Form des Radfahrens. Wettkampfmäßig gibt es das Einer-, Zweier-, Vierer- und Sechser-Kunstradfahren. Eine Sonderform des Kunstradfahrens ist das Einradfahren, das nur in Vierer- und Sechser-Mannschaften gefahren wird.

## **Breiten- und Freizeitsport**

### **Volksradfahren – Radtourenfahren – Freizeitradfahren - Radwandern**

Radfahren ist eine klassische Ausdauersportart mit vielen positiven Reizen für die Gesundheit. Regelmäßiges Training führt verhältnismäßig bald zur Kräftigung von Lunge, Herz und Kreislauf sowie der meisten Muskelpartien. Nicht nur an Armen und Beinen. Bessere körperliche Leistungsfähigkeit entspricht größerem Wohlbefinden an Leib und Seele.

Zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden trägt die Erlebnisvielfalt beim Radfahren durch abwechslungsreiche Landschaft, oft abseits des üblichen Straßenverkehrs, einen erheblichen Teil bei.

Radfahren ist eine vergleichsweise energiesparende Art der Fortbewegung. Bei gleichem Energieaufwand – im Vergleich zum Fußgänger – kommt der Radfahrer etwa fünfmal so weit und viermal so schnell voran.

Stütz- und Bewegungsapparat des Menschen, besonders Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, werden auf dem Fahrrad erheblich entlastet. Deshalb ermöglicht Radfahren auch denjenigen eine freizeitsportliche Betätigung, deren Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Für die meisten Menschen gehören Radfahren und Geselligkeit zusammen. Das trifft auch für die Freizeitradfahrer des Radfahrer-Vereins 1905 Ober-Olm zu. 2.150 Radsportvereine überall in Deutschland gehören zum Bund Deutscher Radfahrer, der 1884 in Leipzig gegründet wurde. Darunter auch der Radfahrer-Verein 1905 Ober-Olm. Wenn sie mehr über das gesundheitsfördernde Radfahren wissen möchten, kommen sie zu uns.

## **Volksradfahren**

Nicht nur unser Ober-Olmer Volksradfahren bietet die Möglichkeit sich sportlich zu betätigen sondern auch eine ganze Reihe von Volksradfahren in Rheinhessen wird von Gruppen unseres Vereins besucht. Wer Lust hat mitzumachen ist herzlich eingeladen.

Was bedeutet überhaupt Volksradfahren? Die wichtigsten Merkmale des Volksradfahrens sind: Kurze, leichte Strecken von 20 bis 30 Kilometern, die von Groß und Klein auf jeder Art von Fahrrad bewältigt werden können. Typisch ist die Teilnahme ganzer Familien, von den Kindern bis zu den Großeltern, von Stammtischen, Kaffeekränzchen und Kegelgesellschaften. Die Gelegenheit für alle, sich radsportlich zu betätigen und Freude am Radfahren zu gewinnen.

### **Radtourenfahren**

Zwischen Radrennfahren und Radfahren bei dem sich der Radfahrer selbst höheren Anforderungen aussetzen will, liegt das Radtourenfahren oder kurz RTF genannt. In vier Klassen (41-70, 71-110, 111-150, über 151 km) kann gestartet werden. Gefahren wird auf ausgeschilderten Strecken mit einer Geschwindigkeit von 20 bis 30 Stundenkilometern. Flexible Start- und Ankunftszeiten lassen jedem Teilnehmer die Möglichkeit, seine Fahrt nach eigenem Leistungsvermögen einzuteilen, das Tempo seiner Tagesform anzupassen oder auch einmal Pausen einzulegen.

### **Freizeitradfahren – Radwandern**

Freude am Radfahren und an der Natur vermitteln geführte Radwanderungen. Sie verlaufen auf nicht zu schweren Wegen meist durch reizvolle Landschaften und führen oft zu touristischen Zielen. Der Spaß, in einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter zu fahren kommt hinzu. Unsere beliebteste Strecke ist ein Rundkurs mit Einbeziehung des Selztalradweges und Halt an einer Radlertankstelle.

### **Sonstiges – Gesellige Veranstaltungen**

#### **Badminton**

Unsere Freizeit-Badmintonspielerinnen und -spieler (nur Vereinsmitglieder) üben während des übrigen Trainings. Auch die Kinder unserer Mitglieder spielen unter Aufsicht in der Halle, können sich austoben und haben riesigen Spaß.

#### **Fanclub „Bruchwegfrösche“ des 1. FSV Mainz 05**

Im Dezember 1996 haben Mitglieder einen Fanclub des 1. FSV Mainz 05 gegründet. Training, Organisation von Auswärtsspielen und Ausrichtung von Fanclubturnieren sind die Aktivitäten der Bruchwegfrösche.

#### **Boule und Gymnastik**

An jedem 1. Dienstag im Monat laden wir zu Boule und Gymnastik auf das Mehrgenerationen Spielgelände „An der Schwarzen Hecke“ herzlich ein. Getränke stehen kostenlos bereit.

Beginn: 16:00 Uhr

Unsere Termine bis zum Jahresende:

**7. Oktober**

**4. November**

**2. Dezember**

#### **Skat- und Würfelrunde**

In der Regel an jedem 2. Dienstag im Monat laden wir zur Skat- und Würfelrunde ein. Sie findet derzeit bei Heribert Schmitt, Ulzheimer Weg 10, statt. Getränke und Imbiss stehen kostenlos bereit.

Beginn: 16:00 Uhr

Unsere Termine bis zum Jahresende:

**14. Oktober**

**18. November**

**9. Dezember**

Sie sehen, wir bieten für jeden etwas. Besonders für diejenigen die mit dem Fahrrad oder auch sonst etwas Besonderes erleben wollen.

Unsere Übungszeiten in der Ulmenhalle sind montags und freitags von 19:00 bis 22:15 Uhr.

An den  
Radfahrer-Verein 1905 Ober-Olm e.V.  
Herrn 1. Vors. Heribert Schmitt  
Ulzheimer Weg 10  
55270 Ober-Olm

### Aufnahme - Antrag

Hiermit beantrage ich ab \_\_\_\_\_ die Aufnahme in den Radfahrer-Verein  
1905 Ober-Olm e.V.:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

geb. am: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Verheiratet seit: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Die jeweils fälligen Mitgliedsbeiträge ziehen Sie bis auf Widerruf zu Lasten  
meines Bankkontos:

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_  
jährlich mittels Lastschrift ein.

Ich möchte mich in der Abteilung (bitte ankreuzen) betätigen:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Radball            | <u>Breitensport:</u>  |
| <input type="checkbox"/> Radpolo            | <input type="checkbox"/> Volksradfahren/Radfahren für jedermann |
| <input type="checkbox"/> Kunstradfahren     | <input type="checkbox"/> Radtouristik                           |
| <input type="checkbox"/> Radrennsport       | <input type="checkbox"/> Badminton                              |
| <input type="checkbox"/> BMX                | <input type="checkbox"/> Fanclub Ober-Olm des 1. FSV Mainz 05   |
| <input type="checkbox"/> Mein Wunsch: _____ | <input type="checkbox"/> Reisen                                 |
| <input type="checkbox"/> Mein Wunsch: _____ | <input type="checkbox"/> gesellige Veranstaltungen              |

**Ort und Datum**

Bitte je Mitglied einen Antrag ausfüllen!

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Unsere Mitgliedsbeiträge:

Schüler und Jugendliche (bis 18 Jahre): 1,50 € mtl. (Jahresbeitrag: 18,00 €)

Erwachsene (über 18 Jahre): 2,00 € mtl. (Jahresbeitrag: 24,00 €)

Sonderbeiträge:

ab 2. Mitglied einer Familie: 0,50 € mtl. (Jahresbeitrag: 6,00 €)

Familienbeitrag bis höchstens: 3,50 € mtl. (Jahresbeitrag: 42,00 €)

Auf Antrag:

Rentner, Studenten, Arbeitslose: 1,00 € mtl. (Jahresbeitrag: 12,00 €)