



38. Radtouristikfahrt und Familienradtour des MSC St. Ilgen e.V. im ADAC



Sehr geehrte, vom Radsport begeisterte Mitbürger, nach zwei Jahren der Corona-Abstinenz, können wir in diesem Jahr wieder unsere **38. Radtouristikfahrt (RTF) „Kurt Sattel Rundfahrt“** allen Radsportlern anbieten. Wie schon auf dem Bild ersichtlich startet diese am Sonntag, den 31. Juli 2022 ab 08:00 Uhr. Es stehen wieder drei Strecken, mit 40, 80 und 115 km, im vorderen Kraichgau auf ruhigen, abseits gelegenen Straßen zur Auswahl. An zwei Verpflegungsstellen kann man sich stärken und die Trinkflaschen nachfüllen. Auf die drei größten Gruppen wartet je ein Pokal.

Die **Familienradtour** führt ca. 20 km durch den nahegelegenen Hardtwald. Die Strecke ist flach und bestens auch für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen geeignet. Auch hier steht für die größte Gruppe ein Pokal bereit. Alle Strecken sind bestens ausgeschildert. Weiteres ist auf der Homepage des MSC St. Ilgen www.msc-stilgen.de ersichtlich. Start und Ziel ist das **MSC Clubhaus in 69181 Leimen, Aegidiusweg, neben der Kurpfalzhalle**. Hier wird auch nach den Touren bestens für das Auffüllen der verbrauchten Kalorien gesorgt sein.

Radfahren, kaum einer Sportart wird so viel Gutes nachgesagt, ist neben Schwimmen die gesündeste Bewegungsart und entwickelt sich im wahrsten Sinne zu einer Volksbewegung für jedes Alter. Radfahren baut **Stress** und **Anspannung** ab. Wirkt **physisch** und **psychisch** ausgleichend. Radfahren stärkt das **Familiengefühl** und andere **zwischenmenschliche Beziehungen**. Radfahren reguliert den **Stoffwechsel**. Wobei die Verdauung stabilisiert und eine Reduzierung des **Körpergewichts** erreicht wird. Radfahren ist eine ideale Bewegungsart für übergewichtige Menschen, beugt **Rückenschmerzen** vor, stärkt die **Muskulatur**, schont aber Sehnen, Bänder und Gelenke. Es stärkt das **Immunsystem** und ist somit ein wirksames Mittel zur physischen Wiederherstellung nach Verletzungen und Krankheiten. Radfahren ist eine Bewegungsform für jedes **Lebensalter**. Es beugt durch Vitalität und Aktivität **Alterserscheinungen** vor, hält Sie spürbar jünger und frischer. Es ist eine **umweltfreundliche Fortbewegungsform**, die die Natur schont. Radfahren ist ein **heilendes Geschenk** der Zivilisation zum Abbau der weitverbreiteten zivilisationsbedingten Risikofaktoren, das als zentrales Thema den **Bewegungsmangel** in der heutigen Industriegesellschaft angesehen wird. So wirkt Radfahren bei regelmäßiger moderater Ausübung als **aktive Langzeittherapie**.