



TSV Benzingen e.V. Lauf-, Nordic-Walking- und Radtreff



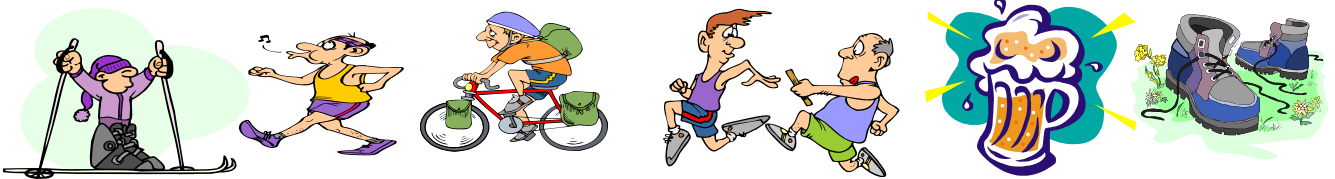
Termine 2017

<i>Veranstaltungen</i>	<i>Organisator(en)</i>	<i>Termine</i>
Ski-Ausfahrt Montafon	Antonio Zitelli	11.-12. März
Radtreff-Eröffnung Start in die neue Saison / TSV Vereinsheim Fahrsicherheitstraining für die einzelnen Gruppen mit Rainer Schairer im April oder Mai	Herbert Landenberger Antonio Zitelli	Dienstag 28. März 18.30 Uhr
Lauftreff-Eröffnung Start in die Saison am Gauwald Parkplatz	Antonio Zitelli	Freitag 31. März 19.00 Uhr
Bodenseetour 2 Tage	Herber Landenberger	im Juni oder Juli
Bergwanderung Lindauer Hütte	Antonio Zitelli	24. - 25. Juni
Rad Tour 3 Tage	Anonio Zitelli	14. - 16. Juli
Berg-Wandern (anspruchsvoll)	Hannes Stauß Frank Maier	26. - 27. August
Bergradtour	Klaus Gässler	Ende August
Gruppenfahrt mit Grillen in der Skihütte	Antonio & Herbert	16. September
Familien-Wanderung	Susanne Maier	8. Oktober (wetterabhängig)
Saisonabschluss für Läufer und Biker	Antonio Zitelli Herbert Landenberger	Samstag 28. Okt. 14.00 Uhr
Jahresabschlussfeier Ski-Hütte Winterlingen	Antonio Zitelli	Samstag 18. Nov.

Veranstaltungen / Wettbewerbe an denen TSV-ler regelmäßig teilnehmen:

Jahreshauptversammlung TSV Benzingen Vereinsheim Freitag 11 März 20.00 Uhr

MTB – Race Veringendorf	TV Veringendorf	Sonntag 7 Mai
Lauf in die Nacht	LG Winterlingen	Samstag 13. Mai
Gonso-MTB Classik		26. - 28.5 2015
CTF Pfullingen		7. Mai
Albstadt – Bike – Marathon		Samstag 8. Juli
CTF Lautlingen		25. Juni
AH – Radtour	Bernd Gaiser	15. – 16..Juli
WSV Winterlingen Crosslauf		26. August
Bodensee radtour		9. September
Engel Cup		Sonntag 15. Oktober
Hohenzollern Berg-Lauf	Frank Maier	Sonntag 12 Nov.
Silvester Lauf Sigmaringen	Hannes Stauß	31. Dezember



Übungszeiten Lauftreff, Walking und Nordic-Walking

	Freitag	Samstag	Mittwoch
Januar bis März		15.00 Uhr Gauwald Parkplatz	18.30 Uhr Stadion, Winterlingen
April bis Oktober	19.00 Uhr Gauwald Parkplatz		Kein offizieller Lauftreff 19.00 TSV Vereinsheim
November – Dezember		15.00Uhr Gauwald Parkpatz	18.30 Uhr Stadion, Winterlingen

Antonio Zitelli	Lauftreff-Leiter	Tel. 07577 / 1749
Christoph Stauß	Lauftreff-Betreuer	Tel. 07577 / 7787
Frank Maier	Lauftreff-Betreuer	Tel. 07434 / 31411
Willi Herzog	Lauftreff-Betreuer	Tel. 07434 / 1897
Susanne Maier	Nordic-Walking Betreuerin	Tel. 07434 / 31411

Übungszeiten Radtreff

Ab 28.3.2017 bis Ende Sept.	Dienstag 19.00 Uhr am TSV-Vereinsheim, Benzingen Ab September 18.30 Uhr Samstag 13.30 Uhr am TSV-Vereinsheim, Benzingen
Ab Anfang Oktober	Samstag 13.30 Uhr am TSV-Vereinsheim, Benzingen

Antonio Zitelli	Radtreff-Leiter	Tel. 07577 / 1749
Herbert Landenberger	Radtreff-Leiter	Tel. 07434 / 1898
Robert Schempp	Radtreff-Betreuer	Tel. 07434 / 31350
Klaus Gässler	Radtreff-Betreuer	Tel. 0176 2748 0637
Hans-H. Conzelmann	Radtreff-Betreuer	Tel. 07577 / 1348
Siggi Mathauer	Radtreff-Betreuer	Tel. 015756086507

Wetter / Kleidung

Wir Joggen / Walken bei jedem Wetter - außer bei Gewitter und nebeligem, sehr kaltem Wetter!
Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Dementsprechend ist die Kleidung dem Wetter anzupassen.
(z.B. Regenbekleidung).

Einsteiger

In allen Gruppen (laufen/biken) wird auf bisher ungeübte Teilnehmer(innen) durch ein langsam beginnendes Aufbautraining eingegangen.

Schon nach wenigen Wochen stellen sich erste Erfolge ein. Joggen/Walken und Radfahren soll Spaß machen und niemand überfordern. Eine Altersbegrenzung gibt es nicht!

Bei gesundheitlicher Vorbelastung (z.B. Herz/Kreislauf, Gelenke) und ab dem 40. Lebensjahr ist der Hausarzt vorher zu befragen !

Organisation:

Viele unserer Sportkameraden nehmen an Lauf und Bike – Termin teil.
Deshalb haben wir das offizielle Angebot für Läufer in der Sommerzeit auf den Freitagabend reduziert.
In den Wintermonaten bleibt das Angebot Mittwoch im Stadion und Samstag am Gauwald bestehen.
Als offizieller Bike-Termin gilt nur der Dienstag, Samstagstouren finden immer ohne offiziellen Status statt.

Weitere Informationen: Antonio Zitelli 07577 / 1749