



Hallentrainings

Der Club führt für die verschiedensten Leistungsklassen ein Training durch. So findet jeder Radsportler ein auf seine Ambitionen ausgerichtetes Training, so z.B. im Winter zur Vorbereitung der Sommersaison oder als Ausgleich zum Berufsalltag.



Winter Hallentraining	
Ort	Schulhaus Florentini
Zeit	Jeden Mittwoch im Winter 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Trainingsart	Konditionstraining Ausdauer
Zielgruppe	Ambitionierte Rennfahrer als Vorbereitung auf die Rennsaison

RMV-Chur Turnen	
Ort	Schulhaus Rheinau
Zeit	Jeden Montag, ganzes Jahr 18:40 Uhr – 20:15 Uhr
Zielgruppe	Allgemeine Fitness mit Gymnastik, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Spiele

Krafttraining	
Ort	Gewerbeschulhaus Krafraum
Zeit	Jeden Dienstag, ganzes Jahr 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Zielgruppe	Gezielter Kraftaufbau für Biker und Radfahrer



Stammtisch

Unsere Clubmitglieder treffen sich jeden Montag ab 20:30 Uhr zum Hock im Restaurant Scaletta, Ringstrasse 106, in Chur.

Kegeln und Bowling

Im Herbst nach der Bike- und Velosaison drehen wir nicht mehr die Räder, sondern an vier Abenden die Holzkugeln. Beim Kegeln kämpfen wir um Punkte und pflegen das gemütliche Zusammensein. Diese Kegelmehrschaft wird in diesem Jahr zum 50. Mal ausgetragen. Ein Jubiläum.



Bergrennen Chur - Arosa

Der RMV engagiert sich auch ausserhalb des Clubs mit vielseitigen Aktivitäten. So ist er Träger der verschiedensten Radveranstaltungen rund um Chur. Das prominente Aushängeschild ist das internationale Radbergrennen Chur - Arosa, welches am **28. August 2011** die 30. Auflage erlebt und somit ebenfalls ein Jubiläum feiert. Viele Radgrössen haben das Rennen schon bestritten, so die Silbermedaillen-Gewinnerin von Beijing, Emma Polley (GB), Beat Breu oder Mauro Gianetti. Das Jubiläumsrennen wird mit verschiedenen Rahmenveranstaltungen entsprechend gewürdigt.



Tourenprogramm Sommer 2011

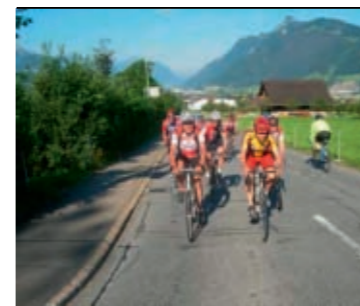
Datum	Kat.	Route	km
2.4.	A	Chur – Bad Ragaz – Trübbach - Chur	70
9.4.	A	Chur – Thusis – Paspels - Chur	60
13.4.	C	MTB Rennen Tamins - Kunkels	5,5
16.4.	A	Bad Ragaz – Kistenpass – Fideris	70
25.4.	A	Luzisteig – Sevelen – Oberschan- Vilters	80
30.4.-7.5.		Trainingslager in Cambrils, Spanien	
14.5.	C	Cazis – Rhäzüns (Prolog)	8,5
18.5.	C	MTB Rennen Tamins – Kunkels	5,5
21.5.	A	Buchen – St. Antönien	80
25.5.	C	MTB Rennen Tamins – Kunkels	5,5
4.6.	A	Versam – Riein – Dutjen	80
9.6.	C	Mittenberg Rennen	5
11.6.	A	Wildhaus – Schellenberg – Vaduz – Triesenberg – Luzisteig - Kistenpass	140
24.6.	A	3 – tägige Tour 1. Trimmis - Bludenz – Silvretthochalpenstrasse – See im Tirol / 2. Imst – Hahntennjoch – Oberjochpass – Oberstorf / 3. Balderschwang – Bödele – Dornbirn – Feldkirch – Trimmis	160
25.6.			135
26.6.			132
23.7.	B	Bonaduz – Trin – Flims – Bargis	60
6.8.	A	Weisstannen	80



Datum	Kat.	Route	km
13.8.	A	Splügenpass oder Juf	120
25.8.	C	Mittenberg - Rennen	5
28.8.	C	30. Bergrennen Chur - Arosa	30
4.9.		slowUp Albulapass (individuelle Teilnahme)	
10.9.	A	Fläsch – Kistenpass – Seewis- Valcaus	80
17.9.	B	Rothenbrunnen – Alter Schyn – Churer Joch	65
	Kat.	A: 11 Touren Rennrad B: 2 Touren Bike C: 7 Rennen Rennrad / Bike	

Weitere Angaben und Informationen zu den Clubtouren wie Treffpunkt und Startzeit findest Du auf unserer Homepage.

Clubadresse:



Rad- und Mountainbike Verein, RMV Chur
Postfach 65
7006 Chur

www.rmv-chur.ch

Kontaktadresse:

Präsident
Toni Zarn
079/ 610 27 03
praesident@rmv-chur.ch



Programm 2011

RMV Chur
Dein Veloclub in der Region

Rad- und Mountainbike Verein, RMV-Chur
Postfach 65
7006 Chur

www.rmv-chur.ch

info@rmv-chur.ch





RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Liebe Velofreunde
Liebe Biker und Gummeler

Der Rad- und Mountainbike-Verein Chur (RMV) stellt auch im 2011 ein grosses Angebot rund um das Velo und das Bike auf die Beine, auch für dich. Nebst den sportlichen Aktivitäten wird zudem ein grosser Wert auf gesellschaftliche Treffen unter Radsportfreunden gelegt.

Als einer der grössten Rad- und Mountainbike Clubs der Ostschweiz bietet der RMV ein vielfältiges und interessantes Angebot an. Dies nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter ausserhalb der Radsaison. Wir hoffen, die eine oder andere Freizeitgestaltung spricht auch dich an.

- Begleitetes Training für Mountainbiker Kids
- Renntraining für Strassenfahrer
- Trainingslager in Spanien
- Gemeinsame Clubausfahrten
- Clubmeisterschaft
- Hallentrainings
- Gesellschaftliche Anlässe
- Bergrennen Chur – Arosa
- Kegelabende

Wir freuen uns sehr, wenn du bei der einen oder anderen Aktivität unseres Clubs teilnehmen wirst. Auch Gäste sind herzlich willkommen.

Der Präsident: Toni Zarn



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Cooler Training für Mountainbiker

Jugendliche ab 10 Jahren



Sommertraining:
Jeden Mittwoch
18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Obere Au, Chur

Unter kundiger Leitung unserer Jugend + Sport Trainer erlernen die Biker das coole Fahren auf dem Mountainbike. Geschicklichkeit, Balance und Tricks werden in spielerischer Weise vermittelt. Mit der Gruppe gemeinsam den Sport aktiv erleben ist eine Grundschule fürs Leben.



Kontaktperson:

Björn Tschenett, 079/278 20 67
bjoernt@gmx.ch



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Renntraining für Strassenfahrer

Jugendliche ab 10 Jahren
und Hobby-Kategorie

Sommertraining:
Jeden Dienstag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Ausfahrten auf wenig befahrenen Strassen zwischen Sargans, Schiers, Ilanz und Thusis
Treffpunkt: Parkplatz Einfahrt A13, Chur Süd

Wintertraining:
Jeden Mittwoch 18:00 Uhr – 20:00 Uhr
Schulhaus Florentini

Im Training vermitteln wir folgende Grundwerte:



- o Gemeinsames Sporterlebnis
- o Technische Fahrerschulung
- o Strassenverkehrsschulung
- o Fördern der eigenen Ausdauer
- o Aufbau der geistigen und körperlichen Fähigkeiten

Kontaktperson:
Bike- und Strassenfahrer

Michael Liesch,
078 / 637 70 81
tambobike@gmx.ch



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Gemeinsame Ausfahrten mit dem Club



Diesen Sommer 2011 bietet der Club wieder ein tolles Sportprogramm an. Darin finden sich Ausfahrten und Rennen für jeden Geschmack: von kurzen Trainings im Frühjahr bis hin zu anspruchsvollen Touren. Ein Höhepunkt dürfte wieder die 3-tägige Clubtour sein, die in diesem Jahr in unser Nachbarland Österreich führt.

Senioren

Die Senioren des RMV sind fit und zugleich sehr gesellig. Vergewissere dich persönlich und nimm an den Ausfahrten der „Senioren“ teil, die jeweils am Dienstag stattfinden. Kontaktperson: Turi Casanova, Tel. 078 / 792 81 93. Er informiert gerne, wann und wo die Velofahrten starten und hinführen.

Vereinsmeisterschaft

Für die Teilnahme an unseren Clubaktivitäten vergeben wir Punkte. Wer möglichst aktiv am Vereinsleben teilnimmt, wird geehrt. Hier zählen nicht Sekunden und Minuten, sondern die Teilnahme an den verschiedensten Clubaktivitäten.



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Der RMV dankt seinen Clubspensoren



RAIFFEISEN

Weitere Sponsoren:

