



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR



Programm 2013

RMV Chur
Dein Veloclub in der Region

Rad- und Mountainbike Verein, RMV-Chur
Postfach 416
7004 Chur

www.rmv-chur.ch

info@rmv-chur.ch



RAIFFEISEN



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Liebe Velofreunde
Liebe Biker und Gümmeler

Der Rad- und Mountainbike-Verein Chur (RMV) stellt auch im 2013 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
- Rennttraining 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 Velofahrer

Jugendliche ab 10 Jahren



Sommertraining:

MTB: Jeden Dienstag, 18 Uhr – 20 Uhr
Rennvelo: Jeden Donnerstag, 18 – 20 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle 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:

Thorsten Krawnja,
078/ 851 96 40

krawnja@gmx.ch





RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Training für Strassenfahrer

Hobbyfahrer und Rennfahrer

Jeden Dienstag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Einfahrt A13, Chur Süd

Wintertraining **Jugendliche:**

Jeden Mittwoch 18:00 Uhr – 20:00 Uhr

Schulhaus Florentini

Im Training vermitteln wir folgende Grundwerte:



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

Kontaktperson:
Bike- und Strassen-
fahrer

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





RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Gemeinsame Ausfahrten mit dem Club



Diesen Sommer 2013 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 vom 21. – 23. Juni sein.

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

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



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Stammtisch

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

Kegeln (seit über 50 Jahren)

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.

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 bekannteste Radrennen ist das traditionelle, internationale Radbergrennen Chur - Arosa, welches am **8. September 2013** die 32. Auflage erlebt.

Infos unter www.chur-arosa.ch.



 **Sportförderung**
Kanton Graubünden

graubünden SPORT SWISSLOS

RAIFFEISEN



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Tourenprogramm Sommer 2013			
Datum	Kat.	Route	km
1.4.	A	Ragaz - Sevelen - Triesen - Fläsch	70
6.4.	A	Sarelli - Maienfeld - Küblis - Fideris	80
13.4.	A	Vilters - Walenstadt - Sargans - Rheindamm	80
20.4.	A	Rothenbrunnen - Paspels - Sils - Masein	55
26.4.-5.5.		Trainingslager Cambrils, Spanien	
11.5.	C	Cazis - Rhäzüns (Prolog)	8,5
15.5.	C	MTB Rennen Tamins - Kunkels, Massenstart	5,5
20.5.	A	Versam - Ilanz - Peidenbad - Vella - Ilanz - Versam	90
25.5.	A	Fläsch - Oberschan - Vaduz - Triesenberg	85
29.5.	C	MTB Rennen Tamins - Kunkels, Einzelzeitfahren	5,5
1.6.	A	Walense Seeroute - Mollis - Klöntalersee - Kerenzerberg	140
6.6.	C	Mittenberg Rennen	5
8.6.	A	Rheindamm - Schaan - Feldkirch - Göfis - Sateins - Schlins - Gampelün - Feldkirch - Vaduz - Luzisteig	130
		3 - tägige Tour	
21.6.	A	1. Trimmis Schulhausplatz - Versam - Disentis - Oberalppass - Flüelen	140
22.6.		2. Flüelen - Brunnen - Sattel - Rammenegg - Unterägeri - Ratenpass - Gottschalkenberg - Schindellegi	134
23.6.		3. Feusisberg - Rapperswil - Pfäffikon - Pfannenstiel - Forch - Uster - Wetzikon	
		3. Wetzikon - Wald - Ricken - Ziegelbrücke - Kerenzerberg - Trimmis	112



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Datum	Kat.	Route	km
			
20.7.	B	Klosters - Cavadürli - Schifer – Küblis	90
27.7.	A	Sils - Cunter - Mon - Stierva - Mon - Tiefencastel - Surava - Lenzerheide	100
3.8.	A	Walenstadt - Flums - Kleinberg	85
17.8.	A	Bad Ragaz - Pfäfers - Vättis - St. Martin - Valens - Bad Ragaz	85
29.8.	C	Mittenberg - Rennen	5
31.8.	A	Küblis - Fideris - Jenaz - Buchen – Fanas	70
8.9.	C	32. Bergrennen Chur - Arosa	30
14.9.	B	Tamins - Trin Station - Conn - Staderas - Salums - Valendas - Versam	55
29.9.	B	Bike Ausklang Umgebung Chur mit Schlusshock Trimmis - Grenzweg - Haldenstein - Panoramaweg - Felsberg - Tamins - Emser Werke - Polenweg - Ems - Rheindamm - Rossboden - Beiz	60
1.11.	D	Kegeln	
22.11.	D	Kegeln	
13.12.	D	Kegeln	
17.1.14	D	Kegeln	
	Kat.	A: 13 Touren Rennrad	
		B: 3 Touren Bike	
		C: 7 Rennen Rennrad / Bike	
		D: 4 Termine Kegeln	

Weitere Angaben und Informationen zu den Clubtouren wie Treffpunkt und Startzeit findest Du auf unserer Homepage www.rmv-chur.ch.



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Clubadresse:



**Rad- und Mountainbike
Verein, RMV Chur
Postfach 416
7004 Chur**

www.rmv-chur.ch

Kontaktadresse:

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



Der RMV dankt seinen Clubspensoren



RAIFFEISEN



RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Weitere Sponsoren:

restaurant
marsoel

bistro / stübil / garten / event's / saal / business

Tel. 081 250 59 60 / Fax 081 250 59 61
Süsswinklgasse 25 / CH - 7000 Chur
E-mail: rest.marsoel@bluewin.ch / www.restaurant-marsoel.ch

MIGROL

 **migrolino**
Chur

Ralph

joos top sport

chur www.joos-top-sport.ch

RUNNING NORDIC BIKE SKIKE



ZOPPI

JUWELIER  CHUR

MARTINSPLATZ 1

TEL 081 252 37 65

ZOPPIJUWELIER.CH

Mit der Kraft des Löwen
in Ihrer Region.

GENERALI Versicherungen
Generalagentur Albert Steemann
Ringstrasse 10, 7000 Chur
Telefon 081 473 84 71
www.generali.ch



Einfach
GENERALI

VÖGELE[®]
RECYCLING

Calanda Beton AG Chur





RAD- UND MOUNTAINBIKE-VEREIN CHUR

Weitere Sponsoren:

Restaurant
Scaletta

*Wo sich Sportler und Vereine
wohl fühlen*

*NEU
Stiva Scaletta
das Sägli bis 36 Personen*

Ruth und Mario Deflorian
Ringstrasse 106 · CH-7000 Chur
Telefon 081 284 49 57

SCHUMACHER

BURKHARDT AG

Pulvermühlestrasse 93 7000 Chur
www.schumacher-burkhardt.ch

Tel 081 286 96 96 Fax 081 286 96 99
info@schumacher-burkhardt.ch

R RESTAURANT
ROSENHÜGEL

tretmaschinen
arcas

r
roffler

fahnen

Roffler Chur AG
fahnen

Rheinstr. 85 - 87
CH-7004 Chur

FOTO WOLF CHUR

Kornplatz 12 7000 Chur Tel. 081 252 12 81

B BERGRESTAURANT
RAMBRÜESCH