

## Pressemitteilung

### Acht Mittwochsradtouren im Jahr 2022

Liebe Radfahrerinnen und Radfahrer, sehr geehrte Damen und Herren,

als Sinnbild für Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung ist das Fahrrad zum Ursprung einer Kultur geworden. Wir Radfahrer sind Teil einer rollenden Bewegung.

Im Jahr 2022 führe ich wieder ab Frankfurt (Oder) - wie bereits in vielen Jahren davor – insgesamt acht öffentliche Radtouren durch die Landschaft links und rechts der Oder!

Von März bis Oktober 2022 lade ich Interessenten zum gemeinsamen Bewegen ein: Wir unternehmen ab Frankfurt (Oder) vier Mittwochsradtouren durch Ostbrandenburg und vier Mittwochsradtouren durch Westpolen. Auf meiner Homepage [www.rototofo.de/fitness](http://www.rototofo.de/fitness) informiere ich stets aktuell über die Strecken und die Ziele aller Touren. Änderungen durch Wetter oder andere Umstände können kurzfristig notwendig werden.

#### **Die acht öffentlichen Mittwochstouren plane ich nach diesen fünf Prinzipien:**

1. Keine Teilnahmekosten; 2. Keine Bahnfahrten; 3. Keine teuren Restaurantbesuche;
4. Radstrecken bis zirka 50 Kilometer; 5. Durchschnittsgeschwindigkeiten 14-18 km/h.

**Empfohlene Ausstattung:** Ersatzschlauch, Luftpumpe, Trinkflasche, Proviant, Wetterjacke, Landkarte, Personalausweis/Reisepass, Euros (bei Polentouren bitte Zlotys mitnehmen).

Wir starten auch 2022 wieder an am **4. Mittwoch** der Monate März bis Oktober in **Frankfurt (Oder)** um **10 Uhr** auf dem oberen Brunnenplatz am **Comic-Brunnen**.

#### **Termine und Ziele der acht Mittwochsradtouren 2022:**

<b>23. März</b>	PL	Nowy Lubusz - Plawidlo	35 km
<b>27. April</b>	DE	Bismarckturm Booßen	50 km
<b>25. Mai</b>	PL	Aussichtsturm Urad	48 km
<b>22. Juni</b>	DE	Madlitzer See	50 km
<b>27. Juli</b>	PL	Gorzycza	50 km
<b>24. Aug.</b>	DE	Rießen	52 km
<b>28. Sept.</b>	PL	Hubertusstatue + Pulverkrug	50 km
<b>26. Okt.</b>	DE	Planetenweg Müllrose	45 km

Alle Radtouren eignen sich für Radfahrerinnen und Radfahrer, die regelmäßig ein Tourenrad benutzen und damit eine Grundkondition aufgebaut haben. Für alle Strecken empfehle ich ein Rad mit Gangschaltung! Die allermeisten Tourteilnehmer nutzen ein E-Bike. Die Teilnahme an den Touren ist **kostenfrei**, erfolgt aber auf eigene Versicherung und auf eigene Gefahr!

Ich lade alle an Bewegung interessierten Radfahrerinnen & Radfahrer herzlich ein: Wir treffen uns um **10 Uhr** auf dem oberen Brunnenplatz am Comic-Brunnen. Einfach am Startort stehen und mitradeln - eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Radfahren ist klimafreundlich, schont die Umwelt, fördert die Gesundheit, entlastet den Verkehr und den Geldbeutel. Das gemeinsame Unterwegssein verstärkt die Motivation. Auch Mittwochstouren sind ein guter Weg, um die eigene Komfortzone zu verlassen!

**Roland Totzauer**

E-Mail: [totzauer@rototofo.de](mailto:totzauer@rototofo.de)  
[www.rototofo.de/fitness](http://www.rototofo.de/fitness)