



Ski & Rad

SOMMER PROGRAMM

2025



ab 30.04.25
↙

Genussradeln

jeden zweiten Mittwoch um
18:00 Uhr

- Treffpunkt: Raiba Obertraubling
- lockeres Radfahren in der Umgebung
- teilnehmen kann jeder mit einem verkehrssicheren Trekking- oder Mountain-Bike
- Dauer ca. 2-3h inkl. gelegentlicher Einkehr
- es findet immer automatisch statt (außer bei Regen !)
- wer nicht mitradeln kann meldet sich bis spätestens 14:00 ab ***



ab 07.05.25
↙

Sommertraining

jeden zweiten Mittwoch um
19:00 Uhr

- im 14-tägigen Wechsel mit dem Genussradeln vervollständigen wir analog zur Winter-Skigymnastik die Ausdauer, Koordination, Kraft und Bauch/Beine/Po
- bei schönem Wetter am Außengelände des Sportzentrums, bei schlechtem Wetter in der Turnhalle der Grundschule Obertraubling



Yoga

- laufend parallele Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene jeweils am Montag, Dienstag und Donnerstag
- im Konditionsraum des Sportzentrums Obertraubling
- bei trockenem Wetter evtl. am Freigelände des Sportzentrums oder -falls notwendig- auch als Online-Kurs
- bitte eigene Utensilien mitbringen
- weitere Informationen auf der SVO-Homepage unter Ski & Rad, Rubrik Yoga oder per e-mail

*** Dazu existiert auf dem Messenger **SIGNAL**  eine Genussradl-Gruppe, in welche die Teilnehmer aufgenommen werden. Neue Interessenten dürfen sich gerne melden.

Kurzfristige Änderungen im 14-tägigen Wechselturnus und ob und wann während der Pfingst- und Sommerferien Genussradeln oder Sommertraining stattfindet, wird hier natürlich auch mitgeteilt.



WEITERE VERANSTALTUNGEN :

18.05.2025 Wanderung im Bayerischen Wald

Vom Ausgangspunkt in Waldhäuser wandern wir vorbei an Martinsklause und Glasarche zum Lusen. Diese Rundtour absolvieren wir auf teils sonnigen, teils schattigen Naturwegen und Forststraßen, durch Wälder und Felsblockgebiet auf einem Teil des Goldsteiges. Die „Himmelsleiter“ führt uns zum Gipfel mit 360°-Grad-Panorama. Vom Gipfelkreuz steigen wir über die Blockhalde hinunter zur Berghütte Lusenschutzhause. Verschiedene Ausblicke, Felsen und Skulpturen begleiten uns auf dem Rückweg. Gehzeit ca. 4 Stunden, 11,2 km, 480 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Einkehr im Lusenschutzhause oder Berggasthof Lusen, bitte trotzdem Proviant für Pausen zwischendurch mitbringen.

Abfahrt 9 Uhr an der Mehrzweckhalle in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften oder Vereinsbus. (Bei Schlechtwetter erleben wir evtl. eine Führung durch die Brennerei Penninger in Waldkirchen o.ä. Alternative.)

15.06.25 Radlausflug – Tagestour

Wir starten um 09:25 Uhr am Bahnhof Obertraubling und fahren mit dem Zug bis Eggmühl (Ankunft laut Fahrplan 09:37 Uhr). Dort beginnen wir unsere Tour durch das Tal der Großen Laaber bis nach Straubing. Von dort kehren wir mit dem Zug wieder zurück (Abfahrten stündlich). Die Streckenlänge beträgt ca. 35 km. Selbstverständlich sind genügend Pausen (bitte Proviant mitnehmen) und Einkehr eingeplant.

(Bei Schlechtwetter entfällt die Tour und wir treffen uns zu einem gemütlichen Abendessen.)

04.07.25 Sommerfest

Schon zur Tradition geworden ist unser Juli-Stammtisch gleichzeitig das Sommerfest. Erst drehen wir eine Runde in der Umgebung. Zum Abschluss radeln wir nach Höhenhof zum Schützenwirt.

Treffpunkt 17:00 Uhr Raiffeisenbank Obertraubling. Fahrzeit ca. 2 Stunden.

19./20.07.25 Wandern in den Alpen

Das Wochenende mit einer Übernachtung in Garmisch-Partenkirchen wiederholen wir heuer schon im Juli und mit anderen Zielen. Die Touren sind grds. leicht eingestuft, teilweise mit Bergbahn und können bei Bedarf etwas erweitert werden. Wir besuchen zum einen die Stepbergalm am Westhang des Kramers mit hoffentlich grandiosem Panorama auf das Wettersteingebirge und gehen zum anderen direkt an den imposanten Felsen entlang vom Kreuzeck durch die Höllentalklamm. **Abfahrt am Samstag früh** an der Mehrzweckhalle in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften oder Vereinsbus, Rückkehr am Sonntagabend.

06./07.09.25 Radwochenende

Auf verschiedene Nachfragen gibt es heuer wieder eine Zwei-Tages-Tour. **Am Samstag früh** fahren wir mit dem Zug oder Radtransporter nach Rosenheim bzw. Bad Aibling, wo wir auch übernachten, und radeln zwei unterschiedliche Strecken rund um Mangfall, Inn und Glonn in sanft gewelltem Hügelland und durch flache Moorlandschaften. Am Sonntagabend kehren wir per Bahn oder Radtransporter zurück.

05.10.25 herbstliche Nachmittagswanderung

von der Fußgängerbrücke in Bad Abbach auf der Oberndorfer Höhenrunde mit Ausblick auf das Donautal, bevor wir im Brauereigasthof einkehren. Zurück geht es entlang des Damms. **Abfahrt 12:30 Uhr** am Parkplatz der Grundschule in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften oder Vereinsbus.



STAMMTISCH

Wir treffen uns jeden ersten Freitag im Monat um 18:00 Uhr in der Gaststätte im Sportzentrum Obertraubling zum gemütlichen Beisammensein und Besprechen aktueller Themen. Der Stammtisch ist ganzjährig, sowohl in der Winter- wie auch Sommersaison.

Anmeldeschluss zu allen Aktivitäten ist jeweils zwei Wochen vorher – außer für die beiden Wochenenden mit Übernachtung

GANZ WICHTIG: Eure verbindliche Zusage wird bis 12.04.25 benötigt, damit wir die Unterkünfte reservieren können
Details und ggf. Änderungen werden möglichst früh über die üblichen Informations-Verteiler bekannt gegeben.

Zur Übersicht gibt es wieder für alle Termine einen Kalender. Bitte dazu die zweite Datei im Anhang beachten.

Alle Aktivitäten werden auch auf Neueinsteiger angepasst.

Nichtmitglieder (Gäste) sind stets willkommen.

Anmeldung und weitere Informationen zu den Veranstaltungen erhaltet Ihr auch über

e-mail: svo.ski.rad@web.de oder auf unserer Abteilungs-Webseite

Telefon: Thomas Schreier mobil: 0175 293 0175 oder Anne Bayerl mobil: 0176 3256 5465

Tagespresse Mittelbayerische Zeitung unter Landkreis Süd

Obertraublinger Gemeindeblatt

Heimat-Info App unter Kommune: Obertraubling - Profil: Vereine

Stand:
04.04.25