

# TuS Nister

## Radsport

Für die Radsportfreunde des TUS Nister ging es nach der Sommersaison mit dem Wintertraining im Sportclub Optimum weiter. Jeden Freitag trafen sich die Spinningfreunde, um sich, unter der Anleitung von Mario, über den Winter fit zu halten. Bei fetzigen Rhythmen kamen die Beteiligten des Öfteren an ihre Belastungsgrenzen heran. Der erhöhte Flüssigkeitsverlust wurde und musste nach dem Spinning ausgeglichen werden. Auf der letzten Etappe der diesjährigen Hallensaison ging es fast zu wie auf der Tour de France. Nach einem Glas Sekt ging es dann mit viel „Mum“ in die letzte Runde der Hallenserie 2012/2013.



Das Radopening des TUS Nister startet am Samstag, dem 16.03.2013 um 14.00 Uhr ab der Nauberghalle. An diesem Tag werden eine Mountainbike- und eine Rennradtour angeboten. Der Trainingsplan ist ab dem 20.03.2013 auf der Homepage des TuS Nister einsehbar. Neueinsteiger und Personen, die Lust am Rad fahren haben sind herzlich willkommen.