



AOK lädt zur 16. Kamenzer Radwanderung ein

Die alljährliche Kamenzer Radwanderung der AOK PLUS findet diesmal am Sonntag, den 22. August statt. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Zur Auswahl stehen eine 45 und eine 70 Kilometer lange Tour. Beide starten 9:00 Uhr an der AOK-Filiale in der Macherstraße 51. Die kürzere Strecke führt über Prietitz, Hennersdorf und Bischheim in Richtung Keulenberg. Die längere geht von Prietitz weiter Richtung Elsterquelle und über Pulsnitz und Großnaundorf am Keulenberg vorbei. Dort treffen beide Strecken aufeinander. Weiter geht es über Neukirch, Rohrbach und Bernbruch zurück nach Kamenz.

Oppacher stellt für die Teilnehmer wieder kostenlos Getränke bereit. Unterwegsverpflegung sollte jeder selbst mitbringen.

Für die geplante Gruppenfahrt rät Karin Wehner, Sportlehrerin der Abteilung Gesundheitsförderung bei der AOK PLUS, zu Tourenrad oder Mountainbike. „Rennräder sind nicht geeignet.“ Es wurden Strecken ausgesucht, auf denen die Teilnehmer Wege und Landschaften genießen können. Die AOK-Fachfrau setzt daneben vor allem auf den gesundheitlichen Aspekt: „Radfahren ist gelenkschonend und stärkt die Ausdauer. Es ist damit ein effektives Herz-Kreislauftraining.“

Anmeldungen sind am Starttag ab 8:30 Uhr möglich. Im Vorfeld können sich Interessierte auch über die AOK-Servicehotline 0180 2471000* oder über Karin Wehner, Tel. 03578 / 3801 – 33117 sowie per Mail an karin.wehner@plus.aok.de anmelden. Die Startkarten nehmen an einer Preisverlosung teil.

* 6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen