



Das Radsportangebot für Erwachsene – Sommersaison 2017

Gruppe	Level	Fahrrad	Beschreibung ¹	Termine / Treffpunkt ²	Kontakt (06142 - ...)
Café-Radler	●	City oder Trekking	Gemütliches Freizeit-orientiertes Radfahren mit Einkehr; ca. 3 Std., Distanz 15-20 km, Fahrtempo ca. 14 km/h	Dienstags 17:00 Uhr, Dorfbrunnen	Christian Ohm (☎ 06144-1020) Günther Walter (☎ 06142-561253)
Freizeitradler	●●	City oder Trekking	Freizeit-orientiertes Radfahren mit Einkehr; ca. 3 Std., Distanz ca. 20-30 km, Fahrtempo ca. 16-17 km/h	Mittwochs 18:30 Uhr, Dorfbrunnen	Ekkehard Kahl (☎ 71394), Harald Lehmann (☎ 72526), Inge Ohm (☎ 06144-1020)
Crossbike Aktiv neu ab Mai	●●●	MTB oder Trekking	Ausdauer-orientiertes Fahren auf befestigten Wegen mit ggf. leichteren Anstiegen; ca. 3 Std. mit kurzen Pausen, Distanz 35-45 km, Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 17 km/h	Montags 18:00 Uhr, Dorfbrunnen	Joachim Lücking (☎ 0174-3284577)
MTB Basis	●●●●	MTB oder Trekking	Zügiges Fahren auf vorwiegend befestigten Wegen mit leichten bis mäßigen Anstiegen; ca. 3 Std. mit kurzen Pausen, Distanz 40-50 km, Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 18 km/h	Dienstags 18:00 Uhr, Dorfbrunnen	Therese Gandyra (☎ 71753)
Rennrad Basis	●●●●●	Rennrad	Entspanntes Fahren auf abwechslungsreichen Strecken für Einsteiger, Jugendliche, Frauen; ca. 2 Std., Distanz 35-50 km, Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 23-25 km/h	Dienstags 18:00 Uhr (Juni - Aug. 18:30 Uhr), Dorfbrunnen	Joachim Schmitt (☎ 0151-26336531)
MTB Medium	●●●●●●	MTB	Flottes Fahren sowohl auf befestigten Wegen als auch abseits der Straßen mit mäßigen Anstiegen; ca. 3 Stunden mit kurzen Pausen, Distanz 45-55 km, Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 20 km/h	Mittwochs 18:00 Uhr, Dorfbrunnen	Dieter Bock (☎ 71651)
Rennrad Medium	●●●●●●	Rennrad	Rennradfahren auf Strecken mit unterschiedlichem Höhenprofil; Fahrzeit 2 bis 3 Stunden, bei Bedarf mit kurzen Pausen, Distanz (> 50 km) und Durchschnittsgeschwindigkeit (~ ab 26 km/h) je nach Gruppenzusammensetzung und Höhenprofil (typisch ~ 400 hm).	Dienstags, 18:00 Uhr (Juni - Aug. 18:30 Uhr), Dorfbrunnen	Rolf Wolf (☎ 73349) Dr. Gerd Neumann (☎ 06131-250210)
MTB Cross	●●●●●●●	MTB	Ambitioniertes Fahren sowohl auf befestigten Wegen als auch im hügeligen Gelände; ca. 3 Stunden mit kurzen Pausen, Distanz 50-60 km, Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 22 km/h	Donnerstags, 18:00 Uhr (Juni - Aug. 18:30 Uhr), Dorfbrunnen	Andreas Jansen (☎ 0163-6790129) Friedhelm Schürg (☎ 71239)
MTB Wettkampf	●●●●●●●●	MTB	Wettkampforientiertes Radfahren auf unbefestigten und bergigen Wegen mit hohem Trail-Anteil zum Ausbau der Kondition und der technischen Fertigkeiten; ca. 3 Std., Distanz bis ca. 50 km, Fahrtempo 25-35 km/h, Alter ca. 16-40 Jahre.	Freitags, 17:00 Uhr, Sporthalle	Frank Dickel (☎ 0177-6564100), Dennis Lohrengel (☎ 0151-20640888)

¹ Angaben zu Durchschnittsgeschwindigkeiten sind lediglich Richtwerte und beziehen sich auf Strecken ohne nennenswerte Steigungen.

² Ausfahrten beginnen nach dem 1. Samstag im April (Sportgruppen) bzw. nach dem 1. Mai (Café- und Freizeitradler, Crossbike Aktiv) und enden mit der Saison-Abschlussfahrt am 3. Oktober.