



## Das Radsportangebot für Erwachsene – Sommersaison 2018

| Gruppe          | Level | Fahrrad                      | Beschreibung <sup>1</sup>  | Termine / Treffpunkt <sup>2</sup>                           | Kontakt (06142 - ...)  |
|-----------------|-------|------------------------------|--|---|--|
| Café-Radler     | ●     | City, Trekking (auch E-Bike) | Gemütliches freizeitorientiertes Radfahren mit Einkehr; ca. 3 Std., Distanz 15-20 km, Fahrtempo ca. 14 km/h  | Dienstags 17:00 Uhr, Dorfbrunnen                            | Christian Ohm (☎ 06144-1020)<br>Günther Walter (☎ 06142-561253)                  |
| Freizeitradler  | ●●    | City, Trekking (auch E-Bike) | Freizeitorientiertes Radfahren mit Einkehr; ca. 3 Std., Distanz ca. 20-30 km, Fahrtempo ca. 16-17 km/h   | Mittwochs 18:30 Uhr, (Aug – Sept. 18:00 Uhr), Dorfbrunnen   | Ekkehard Kahl (☎ 71394),<br>Harald Lehmann (☎ 72526),<br>Inge Ohm (☎ 06144-1020) |
| Crossbike Aktiv | ●●◐   | Trekking, Crossbike, MTB     | Ausdauerorientiertes Fahren auf befestigten Wegen mit ggf. leichteren Anstiegen; ca. 3 Std. mit kurzen Pausen, Distanz 35-45 km, Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 18 km/h. <i>(Beginn der Ausfahrten am 1. Montag im Mai)</i>                              | Montags 18:00 Uhr, Dorfbrunnen                              | Joachim Lücking (☎ 0174-3284577)   |
| MTB Basis       | ●●●   | MTB, Crossbike               | 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                            | Paul Ebner (☎ 44419)<br>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 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, Dorfbrunnen                           | Christian Baaser (☎ 0151-75006147)<br>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)<br>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),<br>Dennis Lohregel (☎ 0151-20640888)              |

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

<sup>2</sup> Ausfahrten beginnen soweit nicht anderweitig vermerkt nach dem 1. Samstag im April (Sportgruppen) bzw. nach dem 1. Mai (Café- und Freizeitradler) und enden zum 3. Oktober.