



Das Radsportangebot für Erwachsene – Sommersaison 2018

Gruppe	Level ¹	Fahrrad	Beschreibung ²	Termine / Treffpunkt ³
Café-Radler	●	City oder Trekking	Gemütliches freizeitorientiertes Radfahren mit Einkehr; ca. 3 Std., Distanz 15-20 km, Fahrtempo ca. 14 km/h	Dienstags 17:00 Uhr, Dorfbrunnen
Freizeitradler	●●	City oder Trekking	Freizeitorientiertes Radfahren mit Einkehr; ca. 3 Std., Distanz ca. 20-30 km, Fahrtempo ca. 16-17 km/h	Mittwochs 18:30 Uhr, Dorfbrunnen
Crossbike Aktiv	●●◐	Trekking, Cross oder MTB	Ausdauerorientiertes 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
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
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
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
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
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
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

Kontakt: Gerhard Pogarell, Telefon 06142-71487, E-Mail gerhard@radsport-bauschheim.de

Änderungen möglich.

Aktuelle Informationen zum Radsportangebot SKG im Internet. Einfach QR-Code mit Smartphone scannen.

¹ Die Levelpunkte sind ein Indikator für den sportlichen Leistungsanspruch der jeweiligen Gruppe

² Angaben zu Durchschnittsgeschwindigkeiten sind lediglich Richtwerte und beziehen sich auf Strecken ohne nennenswerte Steigungen.

³ Ausfahrten beginnen nach dem 1. Samstag im April (Sportgruppen) bzw. nach dem 1. Mai (Café- und Freizeitradler) und enden zum 3. Oktober.

