



Samstag, 12.06.21

MTB-Training

Treffpunkt: Grundschule Buchholz

Beginn: 14:00 Uhr

Leitung:

Sonntag, 13.06.21

Tour 1

300er Mosel

Treffpunkt: Koblenz bei Canyon

Beginn: 06:00 Uhr

Leitung: Rolf Nett

Verpflegung muss jeder für sich selbst organisieren. Rolf besorgt Wasser.

Eine Tasche oder Rucksack mit der eigenen Verpflegung und Bekleidung kommt in den Bus und wird auf Kilometer 100 und 200 gefahren.

Erste Verpflegungsstelle bei Kilometer 100, zweite bei Kilometer 200.

Wir starten mit Zweierreihe mit Abwechslung jede Minute.

Also zwei Minuten vorne. Auf jeder Seite eine Minute.

Die linke Seite fährt nach vorne, die rechte Seite lässt sich zurückfallen.

Wenn irgendwelche Probleme auftauchen, dann wird die Fahrweise umgestellt oder es wird in zwei Gruppen gefahren.

Wir suchen noch einen Busfahrer.

Es gibt auch, für den oder die Busfahrer, die Möglichkeit 100 Km oder 200 km zu fahren.

Bei 100 Kilometer fährt man dem Bus auf KM 100 und fährt dann mit dem Rad zurück. Alleine oder wenn die Gruppe zurückkommt.

Bei 200 Kilometer fährt man mit der Gruppe bis Kilometer 200 und steigt dann aus und fährt den Bus zurück oder,

bei 200 Kilometer fährt man den Bus auf Kilometer 100 und steigt dann in die Gruppe ein und fährt 200 Kilometer mit der Gruppe.

Also es gibt jede Menge Möglichkeiten.

Wer mitfahren will, bitte bei Rolf Nett melden, damit er die ausreichende Menge Wasser besorgen kann.

rolf.nett@t-online.de

Tour 2

Treffpunkt: Grundschule Buchholz
Abfahrt: 09:00 Uhr
Leitung: Ronny
Distanz: ca.80 km
Höhenunterschied:
Anspruch: leicht
Bemerkung: Pause in der Eisdiele in Neustadt

Dienstag, 15.06.21

Straßentraining

Treffpunkt: Grundschule Buchholz
Beginn: 18:00 Uhr
Leitung: Gruppe II Dietmar, Leitung Gruppe III Ralf

Donnerstag, 17.06.21

Straßentraining

Treffpunkt: Grundschule Buchholz
Beginn: 18:00 Uhr
Leitung: nach Absprache der anwesenden Trainingsteilnehmer

Vorschau

Sonntag 11.07.21

Zugspitz-Challenge 2021

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr hat der RSC Buchholz e.V. für dieses Jahr eine Neuauflage der Zugspitz-Challenge beschlossen.
Die Veranstaltung findet am Sonntag, dem 11. Juli statt.
Um die Verkehrssicherheit zu erhöhen und Konfrontationen mit Autofahrern so gering wie möglich zu halten, haben wir die Streckenführung geändert.

Streckenverlauf: Sportplatz Nassen → Hochscheid → Verscheid
→ Wüscheid → Waldbreitbach → Lache → Elsbach → Sportplatz Nassen

Start und Ziel ist der Sportplatz in 53547 Nassen
Startzeit: 06:30 Uhr bis 09:00 Uhr
Rundendaten: 12 Kilometer / 290 Höhenmeter

Startgebühr: 15 Euro (einschließlich Verpflegung)

Verpflegung: Wasser, Eistee, Riegel, Bananen (Am Sportplatz Nassen)

Erfüllungsbedingungen: Die Zugspitz-Challenge gilt als erfüllt, wenn insgesamt 10 Runden (120 km / 2.900 hm) gefahren wurden

Zielschluss: 16:00 Uhr

Es werden noch Helfer gesucht

1.Schicht 06:00 Uhr – 11:00 Uhr

Kasse: Dietmar

Verpflegung: Heinz Werner Engels, Dieter Sonius

Streckenkontrolle: Peter Tilgen

2. Schicht 11:00 Uhr – Ende

Verpflegung: offen

Streckenkontrolle: offen

Sonntag, 20.06.2021

Tour 1 Gruppe III

Königsfeld

Treffpunkt: Grundschule Buchholz

Beginn: 08:00 Uhr

Leitung: Ralf

Buchholz → Oberpleis → Niederdollendorf (Fähre) → Mehlem → Ließem → Berkum
→ Arzdorf → Fritzdorf → Oeverich → Heppingen → Bad Neuenahr → Königsfeld →
Dedenbach → Niederzissen → Burgbrohl → Brohl-Lützing → Rheineck (Fähre) → Bad
Hönningen → Leubsdorf → Linz → Kretzhaus → Rottbitze → Buchholz

Distanz: ca.111 km

Höhenunterschied: 1220 hm

Anspruch: mittel

Bemerkung: Pause Vinxbach Café Königsfeld

Tour 2 Gruppe II

Königsfeld

Treffpunkt: Grundschule Buchholz

Beginn: 08:00 Uhr

Leitung: Dietmar

Streckenverlauf: Ähnlich wie Tour 1

Distanz: ca.115km

Höhenunterschied: 1540 hm

Anspruch: mittel

Bemerkung: Pause Vinxbach Café Königsfeld

