



Samstag, 23.10.21

MTB Tour

Treffpunkt: Grundschule Buchholz
Abfahrt: 14:00 Uhr
Leitung: offen

Vorschau

Dienstag, 02.11.21

Treffpunkt: Sporthalle Buchholz
Zeit: 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Franz Josef Braun

Aktuell Gültiges Hygienekonzept im Anhang.

Mittwoch, 03.11.20

Spinning

Treffpunkt: Gesundheits- und Fitness-Studio tve-vital, Berck-sur-Mer-Str. 14, 53604 Bad Honnef
Zeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Leitung: Dietmar
Kosten: 5€ pro Teilnehmer

Bemerkung: Wegen COVID-19 dürfen derzeit nur 10 Personen teilnehmen. Eine Voranmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl notwendig. Termine können ausschließlich für das nächststehende Training reserviert. Die Anmeldung kann nur per Mail an eckhardt.dietmar@gmail.com, **ab sofort**, erfolgen. Eine Rückantwort von **Dietmar** sagt dir ob du dabei bist oder auf der Warteliste geführt wirst.

Da der Raum dauerhaft belüftet sein muss empfehle ich wärmstens, sich darauf (kleidungstechnisch) einzustellen.

Gültiges Hygienekonzept im Anhang.

Teilnahmebedingung für Hallentraining und Spinning: Es gelten die Bestimmungen der aktuell für Rheinland-Pfalz geltenden CoronaschutzVO (wir wenden die 2-G-Regel an, also geimpft oder genesen!)

Samstag 30.10.2021

Veranstalter : RV Blitz Spich, Cycling4Kids, Team Kernhaus

GRAVEL EVENT ZUGUNSTEN DER HOCHWASSEROPFER IN AHRWEILER

Nach pandemiebedingtem Ausfall im vergangenen Jahr, findet am 30.10.2021 das 3. Gravel Event Cycling4Kids zu Gunsten der von der Ahrflut geschädigten Familien der Bachemer Straße in Ahrweiler statt.

Mit Nils Politt (Team Bora-Hans Grohe), Miguel Heidemann, (Team Leopard), Christian Knees (Ex Profi und Sportlicher Leiter Ineos Grenadiers), Christoph Schweizer (Deutscher Stehermeister, Team Kern-Haus) und Mike Vomfell (Finisher Race across Germany Aachen-Görlitz, RV Blitz Spich), haben schon einige namhafte Sportler zugesagt.

Es wird in diesem Jahr wieder zwei geführte Touren geben. Voranmeldung mit Adresse erfolgt per E-Mail an kuwe_sport@yahoo.de. Desweiteren können die beiden Touren auch über GPS Routen gefahren werden. Hier können sich auch Gruppen bis 20 Personen zusammenschließen.

Zeitplan:

9:15 Uhr – 11:00 Uhr ist die Anmeldung möglich.
Frühstückbuffet ab 9:00 Uhr geöffnet.

9:30 Uhr – 10:45 Uhr können die Sportler, die nach GPS Daten fahren, starten. Die Verpflegungsstelle ist ab 10:30 Uhr besetzt.

10:45 Uhr Ansprache des Bürgermeisters und Schirmherr Gerhard Hausen, Ehrung von Sportlern, Spendenübergabe

11:15 Uhr Start geführte Tour über 46 Km und 750 HM Schnitt max. 18 Km/h
E-Biker können ebenfalls starten, müssen sich aber am Ende der Gruppe aufhalten.

11:30 Uhr Start geführte Tour über 30 Km und 450 Hm Schnitt max. 15 km/h
E-Biker können ebenfalls starten, müssen sich aber am Ende der Gruppe aufhalten.

11:35 Uhr Start E-Bike Tourenräder Genuss Fahrt 30 km

Mit Erhalt der Startnummer wird das Los für die Tombola ausgehändigt. Die Ziehung der Gewinner erfolgt während der Tour. Die Preise können im Anschluss direkt abgeholt werden.

Weiter unten sind das Hygienekonzept und die beiden Routen als GPX Datei zum Herunterladen verfügbar
Die zwei Touren sind auch im BDR Breitensportkalender als CTF angemeldet.

Startgeld 10,- inkl. Los
Getränke/Speisen gegen Spende

Parkplatz: Kamener Straße

Start/Ziel: Vor der Turnhalle zum Sonnenberg

Anmeldung: Turnhalle zum Sonnenberg

Der Trainings- und Wettkampfbetrieb des Spitzen- und Profisports ist bei Vorlage eines Hygienekonzepts erlaubt. Dies gilt für die oberen Spielklassen in diversen Mannschaftssportarten, aber auch für Einzelathleten die an Welt- oder Europameisterschaften teilnehmen.

An Sportevents im Innenbereich bis zu 350 Personen (Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Publikum) teilnehmen – im Außenbereich bis zu 500 Personen. Im Innenbereich gilt die 3-G-Regel (geimpft, genesen oder getestet) oder eine Maskenpflicht. Liegt die Sieben-Tage-Inzidenz in einer Kommune unter 35, sind auch Großveranstaltungen wieder möglich. Der Veranstaltungsort kann dabei innen wie außen bis zur halben Kapazität genutzt werden. Finden Veranstaltungen im Freien ohne begrenzten Platz wie in einem Stadion – also etwa auf einem Festplatz oder in einem Park – statt, liegt die mögliche Zuschauerzahl grundsätzlich bei 5.000. In Abstimmungen mit Behörden sind auch noch größere Veranstaltungen zulässig. Großveranstaltungen können jedoch nur in Kommunen mit einer Sieben-Tage-Inzidenz von höchstens 35 stattfinden.

[Ausschreibung Gravel Charity Ride 2020](#)

Und hier die GPS Daten:

46 KM:

<https://www.komoot.de/tour/517409296?ref=atd>

30 KM:

<https://www.komoot.de/tour/517411817?ref=atd>