



# Jahresprogramm 2022

## TRAINING RENNRAD

### März

- 28. Start in die Rennradsaison. Erste Montagsausfahrt
- 30. Erste Mittwochsausfahrt

### April

- 18. keine Trainingsausfahrt (Ostermontag)

### Juni

- 06. keine Trainingsausfahrt (Pfingstmontag)

### Juli

- 04. Abfahrt **Eiserne Brücke** Rednitzhembach wegen Kirchweihmontag

### September

- 12. Letzte Rennrad-Montagstour des Jahres
- 14. Letzte Rennrad-Mittwochstour des Jahres
- 19. Saison-Abschiedstour (gruppenübergreifend)  
**Abfahrt 17:15 !!**  
anschließend kleine „Abschiedsparty“

Trainingsausfahrten starten um **18:15** vom Festplatz aus!  
Wir fahren immer in 4 Leistungsgruppen.  
Schnitt ca.: 33/31/29/26 km/h

Von Juni-August finden je Monat zwei Touren als „**Langer Sattel**“ statt. Dabei werden Touren gefahren, die ca. 30% länger sind wie normal.

#### Einkehr nach dem Training:

Montags „Hembacher Hof“, Rednitzhembach  
Mittwochs „La Rosa“, Schwand



**RADSPORTGEMEINSCHAFT  
REDNITZHEMBACH 1979**

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:



*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*

# Jahresprogramm 2022

## TAGESTOUREN RENNRAD

### Mai

26. **Christi Himmelfahrt**  
„3-Flüsse-Tour“  
bis Kinding mit Einkehr im Schloss Mörlach.  
(127 km / 1307 hm, TourNr: 023)

### Juni

16. **Fronleichnam**  
„Auf ins Schnaittachtal“  
bis Schnaittach mit Einkehr in Altdorf  
(132 km / 1137 hm, TourNr: 212)

### August

07. **Sommertour**  
„Bis zur Frankenhöhe“  
bis Feuchtwangen mit Einkehr in Rudelsdorf  
(140 km / 1064 hm, TourNr: 211)

### Oktober

03. **Tour der fallenden Blätter**  
bis Flachslanden mit Einkehr in Kühedorf  
(117 km / 848 hm, TourNr: 213)

Die Tagestouren starten immer pünktlich um **10:00** vom Festplatz in Rednitz-hembach aus.

Wir fahren die Touren ohne Gruppentrennung. Die durchschnittliche Geschwindigkeit der Tagestouren liegt zwischen **24 und 26 km/h**. Der Sinn der Tagestouren liegt in dem gemeinsamen Erleben einer schönen Rad-tour. Ohne Leistungsdruck! Nur die Tour, die nette Begleitung und die Natur genießen!

Die Touren sind so geplant, dass im letzten Drittel eine Einkehr vorgesehen ist. Wer die zusätzlichen 1,5 Std. aber nicht mehr aufbringen kann oder will, darf gern gleich die Reststrecke angehen. Normal endet eine Tagestour zwischen 16:30 und 17:30 wieder in Rednitzhembach.



RADSPORTGEMEINSCHAFT  
REDNITZHEMBACH 1979

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:

**MODE FRENZEL**  
SCHWABACH & HILPOLTSTEIN  
SYMPATHISCH UND ANZIEHEND

**herobikes**

*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*

# Jahresprogramm 2022

## VERANSTALTUNGEN

### Offene Termine

*Diese Veranstaltungen werden noch im Saisonverlauf festgelegt:*

Wir folgen nach einer leicht verkürzten Tour einer Einladung unseres Sponsors herobikes. Nach einem „betrieblichen Reinschnuppern“ sitzen wir dann noch bei einem kühlen Bier gemütlich beieinander.

### Mai

28. **Kids-Day**, unser Sport ist eine tolle Freizeitbeschäftigung, aber er fordert auch einen großen Anteil unserer familiären Freizeit. Weil dies zu Lasten der Familie geht, veranstalten wir den Kids-Day. Kinder, Neffen und Nichten, Enkel und Enkelinnen sind heute die Hauptakteure.

Wir fahren **ab 11:00 Uhr** in zwei Gruppen  
 5 – 9 jährige      8 km  
 10-14 jährige    12 km

Zur Belohnung gibt es nach der Tour Bratwürste und Limo. Startpunkt wird rechtzeitig bekanntgegeben.

### Juli

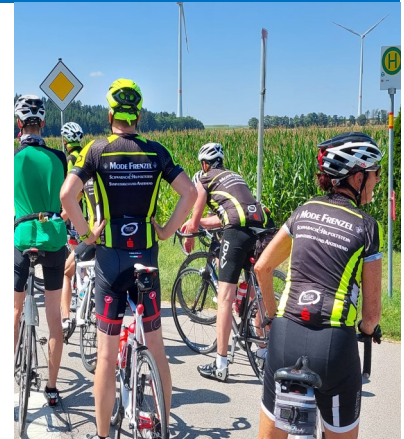
13. **DUI-Kanalfest**, zuvor kurze Radfahrt, Start **18:15** (Wetterbedingte Verschiebung möglich. Ausweichtermin ist der 20.07 bzw. der 27.07 !)

Für die Teilnahme am Kanalfest wird von jedem Teilnehmer ein Unkostenbeitrag von **5,-** Euro erhoben.

Neben Bier, Radler, Cola, Limo und Wasser bieten wir geschmierte Brote, Obatzten und Fischsemmeln fürs leibliche Wohlbefinden an.

23. **Bürgerfest** Schwabach, Einladung der Familie Frenzel  
 Start der Radfahrt: **14:00** (Festplatz)

Bitte unbedingt das RGR-Trikot an diesem Tag anziehen!  
 Ab ca. **16:00** werden wir vor dem Modehaus Frenzel mit Getränken und Essen bewirtet. Schluss ist—irgendwann !  
 Partner und Partnerinnen sind herzlich willkommen!



**RADSPORTGEMEINSCHAFT  
 REDNITZHEMBACH 1979**

• **Leitung:**  
 Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
 Am Sägersbuck 1  
 90596 Schwanstetten  
 Tel. 09170 947750  
 0171 4870825  
 info@rgr.bike  
 www.rgr.bike

Treffpunkt:  
 Rednitzhembach  
 Rother Straße, Festplatz  
 gegenüber Ev. Kirche

• **Mountain-Bike-Kontakt:**  
 Rudolf Forstner  
 09122-603844

Treffpunkt:  
 Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:

  
**MODE FRENZEL**  
 SCHWABACH & HILPOLTSTEIN  
 SYMPATHISCH UND ANZIEHEND



*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*

# Jahresprogramm 2022

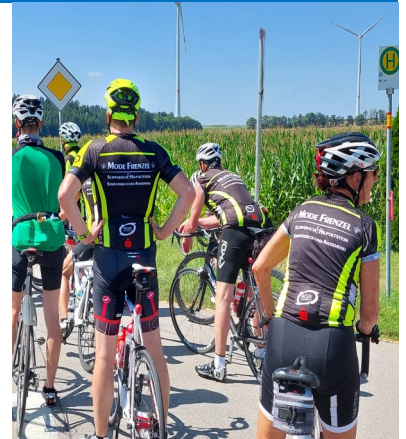
## VERANSTALTUNGEN

### Oktober

28. **Jahresabschluss 19:00** im großen Gemeindesaal in Rednitzhembach. Bzw. im Hembacher Hof.  
Die Bewirtung erfolgt durch das Team des Hembacher Hofes.  
(Getränke und Essen gehen hier auf eigene Rechnung.)

Wir lassen die Saison bei gemütlichem Beisammensein ausklingen. Neben der Ehrung der Jubilare und der Bekanntgabe der Pokalgewinner, werden wir eine kleine Revue der Saison vornehmen und uns noch einmal gemeinsam an die schönsten Momente der Saison erinnern.

Partner und Partnerinnen sind herzlich willkommen!  
Ende wird ca. **23:00** sein.



### RADSPORTGEMEINSCHAFT REDNITZHEMBACH 1979

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:



Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!

# Jahresprogramm 2022

## RADREISEN

Das 2019 bereits angekündigte „Vorbereitungscamp“ auf **Mallorca** soll nun endlich, immer wieder durch Corona ausgebremst, 2022 stattfinden.



Auf Basis der Teilnehmer-Umfrage zum Jahresabschluss 2021 wird das Camp:

- 8 Tage umfassen, inklusive An- und Abfahrt
- Aufenthalt im Hotel
- Termin 2. Hälfte März (Plandatum ca. 13.03—20.03)
- je Tagestour werden zwei Touren je nach Leistungsstand angeboten



### RADSPORTGEMEINSCHAFT REDNITZHEMBACH 1979

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:



*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*



# Jahresprogramm 2022

## SONDERTOUREN

Wir wollen den Trainingsablauf um einige besondere Touren ergänzen und hoffen auch hier auf eine rege Teilnahme:

### RTF-Mittelfrankencup

Bis zur Fertigstellung dieses Programms war nicht klar, ob und wann 2022 Touren im Rahmen des MFC stattfinden werden. Wenn aber Termine feststehen, wollen wir als **RGR** auch an diesen Jedermann Touren teilnehmen.

### Gravel-Touren

Ab dem **28.04** bis zum **22.09** bieten wir an jedem 4. Donnerstag im Monat eine Graveltour an. Zu fahren mit GravelBikes, Crossrad oder TreckingRad. Die Touren bieten eine Mischung aus Straße und Schotter! Abfahrt ist jeweils um **17:30** vom Festplatz in Rednitzhembach. Gefahren werden Strecken bis 60 km.

### Ramadama-Tour

Am **08.06** findet kein normales Training statt. Wir fahren stattdessen in vier Gruppen jeweils 4 Strecken ab und sammeln am Straßenrand liegenden Müll ein. Wir sagen damit der Natur ein Stückchen „Danke“ für die vielen schönen landschaftlichen Eindrücke der Jahre. Treffpunkt ist wie immer um **18:15**.

### Revival-Tour

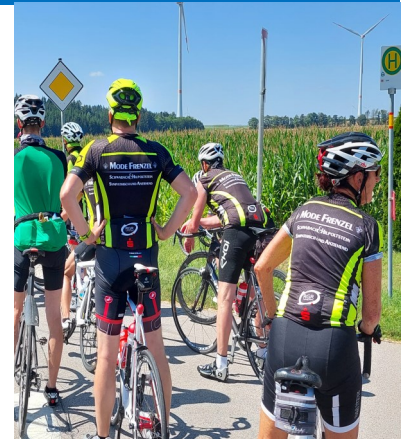
Am **29.05** findet erstmalig eine Revival-Tour mit Rennrädern statt, die mindestens **VOR 1990** gebaut sein müssen. Wer dann noch passende Kleidung von damals trägt, ist perfekt ausgestattet. Wir treffen uns um 10:00 Uhr auf dem Festplatz und fahren eine Tour von 60–70 km. Danach wird die Ausfahrt mit ganz „modernem“ Bier gefeiert.

### Wanderungen

Ab 2022 finden zwei Wanderungen statt. Einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Die Frühjahrstour findet am Sonntag den **08.05** statt. Thema ist „*Rund um Cadolzburg*“. Die Herbststunde startet am **23.10** in Spalt und führt über die Massendorfer Schlucht zur *Burg Wernfels*.

Zu den Wanderungen folgen noch getrennte Einladungen mit weiteren Details.

*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*



**RADSPORTGEMEINSCHAFT  
REDNITZHEMBACH 1979**

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:



# Jahresprogramm 2022

## VERSCHIEDENES

Ab 2021 erheben wir von jeder/jedem TeilnehmerIn eine Jahresgebühr in Höhe von **10,- Euro**. So auch für das Jahr 2022.

Für Neueinsteiger sind die ersten zwei Ausfahrten noch frei. Erst ab der dritten Ausfahrt muss gezahlt werden.

Wir bestreiten von diesen Einnahmen die laufenden Kosten der jeweiligen Saison.

Der Betrag kann in Bar zum Training mitgebracht werden oder per Überweisung gezahlt werden an:

Karl-Heinz Kölln  
DE73 2022 0800 0090 8556 52  
SXPYDEHHXXX

Oder auch gern per PayPal an: [paypal.me/khkoelln](https://paypal.me/khkoelln) (*Freunde /Familie!!*)

Ebenso kann der Beitrag über die Homepage [www.rgr.bike](http://www.rgr.bike) bezahlt werden.

Bitte unbedingt im Text den/die vollen Namen angeben!

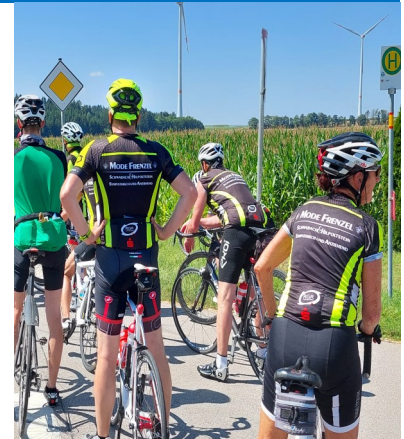
Die Wintersaison beginnt am ersten Samstag nach der Jahresabschlussfeier .

Bis zum Beginn der neuen Rennrad-Saison im folgenden Jahr fahren wir jeden Samstag um **13:00** mit dem Mountain-Bike (oder Trecking-Rad, Cross-Rad) durch die nähere Umgebung. Treffpunkt ist immer in Obermainbach an der Bushaltestelle. Die Touren werden jeweils durch einen Teilnehmer organisiert. Regelmäßig wird zum Ende der Tour in einer Gaststätte oder Sportheim eingekehrt.

Die letzte MTB-Tour vor Saisonstart ist am  
**26.03.2022.**

Die erste MTB-Tour nach der Saison ist am  
**29.10.2022.**

*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*



**RADSPORTGEMEINSCHAFT  
REDNITZHEMBACH 1979**

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
[info@rgr.bike](mailto:info@rgr.bike)  
[www.rgr.bike](http://www.rgr.bike)

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

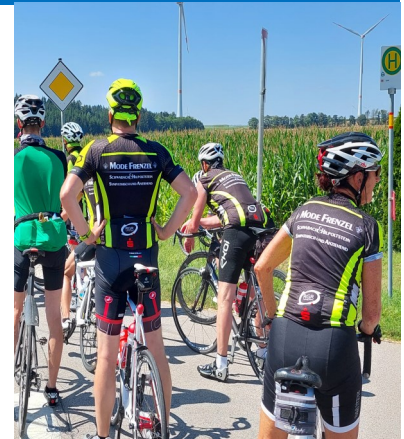
Unterstützt durch:



# Jahresprogramm 2022

## REGELWERK:

- Wir fahren gemeinsam los und kommen gemeinsam wieder an!
- Wir fahren immer nur mit Helm.
- Kopfhörer oder In-Ear-Hörer sind in der Gruppe verboten.
- Es sind nur Räder erlaubt, die über Felgen- oder Scheibenbremsen verfügen.
- Auf den öffentlichen Straßen und Wegen beachten wir die STVO. Bevorzugt sind Radwege zu nutzen!
- Unter 10 Fahrern fahren wir in Einerreihe. Wo die STVO das Nebeneinanderfahren aufgrund der Straßenbreite zulässt, ist auch eine Doppelreihe zulässig.  
Die STVO regelt zwingend eine Fahrt in der Doppelreihe ab 16 Fahrern. Dann gilt diese Gruppe als Verband und darf NICHT mehr die Radwege befahren. Ampeln und Einmündungen sind als Verband zu passieren
- Die Coaches allein bestimmen den Ablauf der Radtour!
- Nur die Coaches geben die Anweisungen zur Streckenführung. Die Anweisungen werden in der Gruppe laut und deutlich weitergegeben. Richtungsänderungen werden von der Spitze per Handzeichen bestätigt. („Verstanden“ mit Handzeichen signalisieren)
- Es ist immer vorausschauend zu fahren. Jede/r FahrerIn muss ständig bremsbereit sein. Hindernissen ist zuerst auszuweichen, dann erst bremsen.
- In der Gruppe ist von der Spitze ein gleichmäßiges Tempo vorzugeben. Es sind plötzliche Lenk- oder Bremsmanöver zu unterlassen. Ein außerplanmäßiger Stopp ist vorher deutlich anzuzeigen.
- Wer die Gruppenfahrt abbrechen möchte, teilt dies dem Coach mit. (Krank, Abkürzung nach Hause, usw..)
- Möchte ein(e) TeilnehmerIn einen kurzen Stopp (zum Pinkeln, Brille putzen, Jacke anziehen o.Ä.) einlegen, dann ist dies dem Coach mitzuteilen. Der Coach entscheidet, wo, wann und ob die Gruppe komplett hält oder langsam weiterfährt.
- Bei Anstiegen bleibt die Gruppe zusammen. Spätestens an der Kuppe ist immer auf die Gruppe zu warten. Bei Anstiegen > 5 min oder sehr steilen Anstiegen fährt jeder sein eigenes Tempo und die gesamte Gruppe findet sich an der Bergkuppe wieder zusammen.



### RADSPORTGEMEINSCHAFT REDNITZHEMBACH 1979

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:



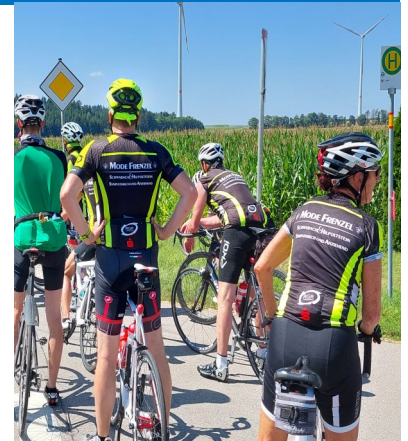
*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*



# Jahresprogramm 2022

## REGELWERK:

- In der Einergruppe wechselt der/die führende FahrerIn nach links die Position. Dies zeigt er/sie den nachfolgenden Fahrern an. Dann reiht er/sie sich an letzter Position ein.  
In einer Doppelreihe wechselt der/die links führende FahrerIn nach rechts an die Spitze. Auch dies wird deutlich der/dem Nebemann/frau angezeigt. Die folgenden FahrerInnen der linken Reihe rücken zügig auf. (Belgischer Kreisel)
- Bei Abzweigungen wird deutlich weitergegeben, ob eventuell vorfahrtsberechtigter Verkehr zu beachten ist. („FREI“)
- Hindernisse werden rechtzeitig angezeigt und durch Handzeichen allen anderen FahrerInnen signalisiert. Hindernisse sind großzügig zu umfahren.
- Es sind die allgemein gültigen Handzeichen zu verwenden. Beispiel: <https://www.prologcyclingwear.com/blog/2018/07/10/handzeichen-beim-radfahren-in-der-gruppe/>
- Neulinge oder schwächere FahrerInnen führen selten oder gar nicht.
- **Wir wollen Spaß haben UND gesund wieder zu Hause ankommen!**



### RADSPORTGEMEINSCHAFT REDNITZHEMBACH 1979

- **Leitung:**  
Karl-Heinz (Charlie) Kölln  
Am Sägersbuck 1  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 947750  
0171 4870825  
info@rgr.bike  
www.rgr.bike

Treffpunkt:  
Rednitzhembach  
Rother Straße, Festplatz  
gegenüber Ev. Kirche

- **Mountain-Bike-Kontakt:**  
Rudolf Forstner  
09122-603844

Treffpunkt:  
Bushaltestelle Obermainbach

Unterstützt durch:



*Die jeweilige Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Es besteht Helmpflicht!*