



Jahresprogramm 2024

TRAINING RENNRAD

In diesem Jahr stehen insgesamt **45** reguläre Trainingstouren an.
Dazu die Abschiedstour am Montag 16.09 nach Saisonschluss.

April

- 01. keine Ausfahrt (Ostermontag)
- 03. Erste Mittwochsausfahrt
- 08. Erste Montagsausfahrt

Mai

- 01. keine Trainingsausfahrt (Tag der Arbeit)
- 20. keine Trainingsausfahrt (Pfingstmontag)

Juni

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



RADSPORTGEMEINSCHAFT
REDNITZHEMBACH 1979

- **Leitung:**
Karl-Heinz (Charlie) Kölln
Am Sägersbuck 1
90596 Schwanstetten
Tel. 09170 947750
0171 48 70 825
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:



SCHWABACH & HILPOLTSTEIN
SYMPATHISCH UND ANZIEHEND



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



Jahresprogramm 2024

TRAINING RENNRAD

September

- 09. Letzte Rennrad-Montagstour des Jahres
- 11. Letzte Rennrad-Mittwochstour des Jahres
- 16. Saison-Abschiedstour (gruppenübergreifend)
Abfahrt 17:30 !
anschließend kleine „Abschiedsparty“

Trainingsausfahrten starten jeweils um:

18:00 Uhr !

vom Festplatz in Rednitzhembach aus!

Wir fahren immer in 4 Leistungsgruppen.

Schnitt ca.: 33 / 31 / 29 / 26

Von Juni– August findet je Monat eine Tour als „**Langer Sattel**“ statt. Dabei werden Touren gefahren, die ca. 20% länger sind als normal.

12.06 / 01.07 / 07.08

Es geht hierbei auch ev. in die Dunkelheit hinein. Darum bitte Beleuchtung nicht vergessen!

Einkehr nach der Trainingsausfahrt:

- Montag „Hembacher Hof“, Rednitzhembach
- Mittwoch „La Rosa“, Schwand sowie „Sportgaststätte“, 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:



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



Jahresprogramm 2024

TAGESTOUREN RENNRAD / GRAVEL

Die Tagestouren starten immer pünktlich um **10:00** vom Festplatz in Rednitzhembach aus.

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

April

20. **Gravel-Tagestour (Schotter+Strasse)**
Tour und Tourdaten werden noch bekanntgegeben

Mai

09. **Christi Himmelfahrt**
Tour und Tourdaten werden noch bekanntgegeben

30. **Fronleichnam**
Tour und Tourdaten werden noch bekanntgegeben

August

03. **Sommertour**
Tour und Tourdaten werden noch bekanntgegeben

Oktober

03. **Tour der fallenden Blätter**
Tour und Tourdaten werden noch bekanntgegeben

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 17:00 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:



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



Jahresprogramm 2024

VERANSTALTUNGEN

Juni

14. Auch 2024 wollen wir wieder am Umzug der **Kirchweih Rednitzhembach** teilnehmen. Treffpunkt ist um 19:00 Uhr am Rathaus.
15. **Kids-Day**, unser Sport fordert einen großen Anteil unserer Freizeit. Weil dies zu Lasten der Familie geht, veranstalten wir den Kids-Day:

Wir fahren **ab 11:00 Uhr** in zwei Gruppen

5 – 9 jährige	8 –10 km
10-14 jährige	12 –14 km

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

Juli

17. **DUI-Kanalfest**, zuvor kurze Ausfahrt, Start **18:00** (Wetterbedingte Verschiebung möglich. Ausweichtermin ist der 24.07)
Für die Teilnahme am Kanalfest wird von den Teilnehmenden ein Unkostenbeitrag von **7,-Euro** erhoben. Neben Bier, Radler, Cola, Limo und Wasser bieten wir geschmierte Brote, Obatzten und Fischsemeln fürs leibliche Wohlbefinden an. Und ganz viel gute Laune!
20. **Bürgerfest** Schwabach, Einladung der Familie Frenzel. Start der Ausfahrt: **13:00** (Festplatz)
Bitte unbedingt das RGR-Trikot an diesem Tag anziehen!
Ab ca. **15:00** werden wir vor dem Modehaus Frenzel mit Getränken und Essen bewirtet.
Schluss ist – irgendwann !

Partner sind jeweils 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:



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



Jahresprogramm 2024

VERANSTALTUNGEN

Oktober

18. **Jahresabschluss 19:00** im großen Gemeindesaal in Rednitzhembach bzw. im Hembacher Hof. (dies hängt von der Anzahl der Teilnehmenden ab)

Die Bewirtung erfolgt durch das Team des Hembacher Hof.
(*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. (...oder auch später...)



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 2024

RADREISEN

Auch 2024 werden wir wieder ein Vorbereitungscamp durchführen. Diesmal findet das Camp vom **16.03—23.03** statt.

Wir fliegen nach Malaga und werden Andalusien per Rennrad von Torrox aus erkunden; und dabei auch ein paar eingeschlafene Muskeln reaktivieren.



Die Radreise umfasst:

- 8 Tage; inklusive An- und Abfahrt
- Aufenthalt im Hotel „Iberostar Málaga Playa“
- je Tagesstour werden zwei geführte Touren (je nach Leistungsstand) angeboten.
- Rennradtrikot, Getränke und geführte Touren sind inklusive

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 2024

RADREISEN

Nach der ersten **Mehrtagestour** in 2023 soll dies auch 2024 wieder ein sportliches Highlight werden. Als Ziel ist eine Bodensee-Tour angepeilt.

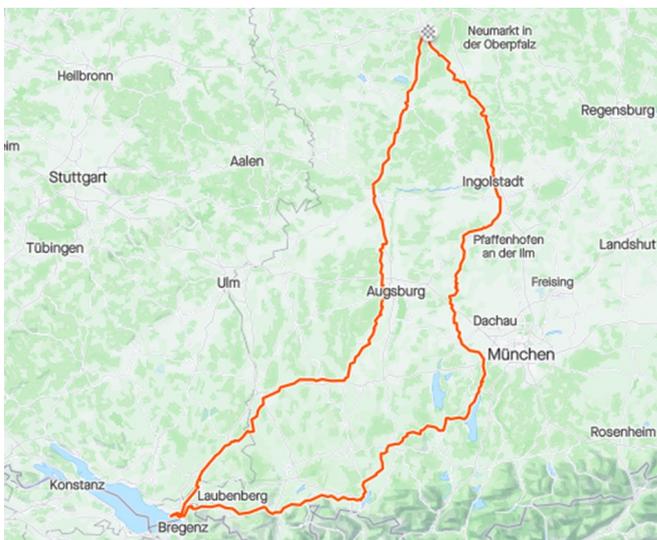
Wir fahren von Rednitzhembach aus eine Strecke über:

**Augsburg, Lindau, Füssen, Starnberger, Fürsten -
feldbruck, Ingolstadt**

Die Tagesabschnitte werden ca. 100–150 km lang sein. Insgesamt beträgt die Tour ca. 680 km mit 5900 Hm.

Wir fahren mit einem Begleitfahrzeug, das das persönliche Gepäck der Mitfahrer:innen transportiert sowie Ersatzmaterial.

Die Tour wird dieses Mal 5 Tage (Abbruch nach 3 oder 4 Tagen) in Anspruch nehmen und vom **11.07 bis zum 15.07** dauern.



Details zu Kosten, und Ablauf wird bis Ende März erfolgen. Anmeldung kann sofort erfolgen.

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 2024

SONDERTOUREN

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

RTF-Mittelfrankencup

Wir wollen in 2024 als **RGR** auch an diesen Jedermann Touren teilnehmen. Termine hierzu werden noch bekanntgegeben:

Wanderungen

2024 finden zwei Wanderungen statt. Einmal im Frühjahr und einmal im Herbst.

Die Frühjahrstour findet am Sonntag den **10.03** statt.

Die Herbstrunde startet am **13.10**.

Start wird jeweils um **10:00** Uhr direkt am Ausgangspunkt (!) sein. Wir werden ca. 13:00–13:30 in einer Gaststätte einkehren und spätestens 14:30–15:00 Uhr nach Hause fahren.

Zu allen Sondertouren erfolgen jeweils immer noch getrennte Einladungen mit weiteren Details. Auch hier sind Partner herzlich eingeladen!

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 2024

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 2024

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 Nebenmann/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!