



Radsportgemeinschaft Rednitzhembach 1979

präsentiert



Jahresprogramm 2026



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

Unterstützt durch:

MODE FRENZEL

therobikes



Training Rennrad

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Christian Kroneder

In diesem Jahr stehen regulär **48** Trainingsausfahrten an. Dazu noch eine „Abschiedstour“ am **21. September** nach dem offiziellen Saisonschluss am 16. September. Start ist immer um **18:00 Uhr** vom Festplatz in Rednitzhembach aus.

Wir fahren in 4 Leistungsgruppen mit einem Schnitt von 33 / 31 / 29 / 26 km/h. Sollten in einer Gruppe weniger als 4 Personen anwesend sein, so startet diese zusammen mit der jeweils höheren Gruppe. (1ser mit der 2-er)
Einkehr nach den Ausfahrten ist:

<i>Montag</i>	Hembacher Hof, Rednitzhembach
<i>Mittwoch</i>	La Rosa, Schwand

März

30.03 Erste Montagsausfahrt der Saison

April

01.04 Erste Mittwochsausfahrt der Saison
06.04 keine Ausfahrt (Ostermontag)

Mai

25.05 keine reguläre Trainingsausfahrt (siehe Sondertouren)

Juni

17.06 „Langer Sattel“. *

Juli

13.07 „Langer Sattel“. *
22.07 verkürzte Ausfahrt wegen DUI-Kanalfest

August

19.08 „Langer Sattel“. *

September

14.09 Letzte Montagstour der Saison
16.09 Letzte Mittwochstour der Saison

21.09 Abschiedstour. Start um **17:30 Uhr**. Ohne Gruppentrennung!
Anschließend kleine „Abschiedsparty“.

** Wir fahren eine um 20% längere Strecke. Es ist unbedingt eine Beleuchtung mitzubringen.*



Tagestouren

Ansprechpartner sind Charlie Kölnn und Michael Zupancic

Die Touren starten um **10:00 Uhr** vom Festplatz in Rednitzhembach aus. Wir fahren die Touren ohne Gruppentrennung. Die Durchschnittsgeschwindigkeit der Tagestouren (RR) liegt bei **23 - 26 km/h**. Sinn der Tagestouren liegt in dem gemeinsamen Erleben einer schönen Radtour. Ohne Leistungsdruck! Nur die Tour, die nette Begleitung und die Natur genießen! Im letzten Drittel findet eine Einkehr statt. Rückkehr ca. **16:30—17:00 Uhr**.

Gravel / MTB

Mai

- 03.05 Tour und Tourdaten werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.
Die Strecke führt über Schotter, Waldwege und Straßen. Immer nur über öffentlich zugängliche Wege.

Rennrad

Mai

- 14.05 *Christi Himmelfahrtstour*
Tour und Tourdaten werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.
- 25.05 *Pfingstmontagstour*
Tour und Tourdaten werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Juni

- 04.06 *Fronleichnamstour*
Tour und Tourdaten werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.

August

- 09.08 *Sommertour*
Tour und Tourdaten werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Oktober

- 03.10 *Tour der fallenden Blätter*
Tour und Tourdaten werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.

Zu allen Touren erfolgen jeweils gesonderte Einladungen 2 Wochen vor dem Start der Tagestour.



Feiern und Feste

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Bettina Krug

Wer Rad fährt darf auch mal feiern. Dies gilt selbstverständlich auch für die Radsportgemeinschaft Rednitzhembach. Wir pflegen die Gemeinschaft und wollen nicht nur auf dem Rad miteinander Spaß haben.

Juni

- 19.06 Auch 2026 wollen wir wieder am traditionellem Festumzug der **Kirchweih Rednitzhembach** teilnehmen.
Treffpunkt ist voraussichtlich um **19:00 Uhr** am Rathaus.

Juli

- 22.07 Unser **DUI-Kanalfest** als Saisonhöhepunkt der RGR.
Wir starten mit einer kurzen Ausfahrt, Start **18:00 Uhr**
(*Wetterbedingte Verschiebung möglich. Ausweichtermin ist der 29.07*)
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, Vegetarisches und Fischsemmeln fürs leibliche Wohlbefinden an. Und ganz viel gute Laune!
- 25.07 Immer wieder ein ganz tolles Event! Das **Bürgerfest** in Schwabach auf Basis der Einladung der Familie Frenzel.
Start der Ausfahrt: **13:00 Uhr** (*Festplatz in Rednitzhembach*)
Bitte unbedingt das RGR-Trikot an diesem Tag tragen!
Ab ca. **15:00 Uhr** werden wir vor dem Modehaus Frenzel mit Getränken und Essen bewirtet.
Schluss ist ca. 19:00 Uhr!

Oktober

- 23.10 Der krönende Abschluss der Saison. Unsere **Abschlussfeier**.
Start ist um **19:00 Uhr** im großen Gemeindesaal von Rednitzhembach oder im Hembacher Hof. (*hängt von der Anzahl der Teilnehmenden ab*)

Die Bewirtung erfolgt durch das Team des Hembacher Hof. (*Getränke und Essen gehen 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 unserer Saison erinnern.

Partner und Partnerinnen sind herzlich willkommen!



CAMP26

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Thomas Lang

Seit 2022 haben wir wieder Vorbereitungscamps als Einstimmung auf die kommende Saison im Angebot. Wir wollen der eigenen sportlichen Form den letzten „Schliff“ geben. Dazu suchen wir uns Ziele aus, die relativ stabile Wetterlagen bieten, sodass wir unter besten Bedingungen eine Woche lang radeln können.

In diesem Jahr ist das CAMP26 nicht vor dem Saisonbeginn, aber doch zumindest am Anfang der Saison.

Vom **18.04—25.04** fliegen wir nach **CAMBRILS** bei Barcelona, um dort mit den für uns bereitstehenden Coaches 5 Tage lang, die wunderschöne Landschaft zu genießen. Ein Tag wird als Ruhetag für kulturelle Erkundungen in Barcelona eingeplant.

Die Organisation und Buchungen sind bereits abgeschlossen und wir werden mit einer Gruppe von **37** Leuten dort anreisen.

Organisiert ist dies in Zusammenarbeit mit unseren Freunden von „**Velo Andaluz**“, die uns bereits zweimal in 2024 und 2025 eine vorzüglich gestaltete Woche bereitet hatten.

Die Radreise umfasst:

- 8 Tage; inklusive An- und Abreise
- Aufenthalt im Hotel „Mònica“ in Cambrils
- hochwertige Leihräder für alle Teilnehmenden
- Touren in drei Leistungsgruppen
- 4 geführte Touren mit Coaches von Velo Andaluz
- ein Tagesausflug nach Barcelona





MTT2026

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Robert Datzer

Wenn Anfang Juli der Sommer seinen Höhepunkt erreicht, dann kommt die Zeit der Mehrtagestour bei der RGR. Gestartet hatten wir im Jahr 2023 mit einer Tour durch das Fichtelgebirge und dem Westen der Tschechei. 2024 wurde dann eine 5-tägige Tour zum Bodensee organisiert und 2025 wurde dann ein „Fischbrötchen in Hamburg“ ausgerufen. In 4 Tagen sind wir nach Hamburg geradelt und dann am fünften Tag mit dem Zug wieder zurück nach Rednitzhembach.

2026 stehen nun vier Ziele zur Auswahl:

Eine Tour den Rhein entlang über Speyer und Worms. Danach Richtung Aschaffenburg um über Würzburg zurückzufahren.

Eine Tour nach Wien. Zurück geht es dann wieder mit der Bahn.

Eine Rundtour durch den Bayerischen Wald

Eine Rundreise durch den Steigerwald, die Rhön und den Spessart

Rechtzeitig zu Beginn des Jahres werden wir über das Ziel eine Abstimmung durchführen.

Die Dauer wird wieder insgesamt 5 Tage betragen.

Unsere Reisen werden immer von einem Sprinter bzw. 7,5to-LKW begleitet, der unser Gepäck, Ersatzmaterial und Verpflegung von Hotel zu Hotel bringt.

Wir fahren mit den eigenen Rädern jeweils Tagestouren von 120—170 km. Start ist immer in Rednitzhembach.

Wir fahren die Mehrtagestour als eine Gruppe ohne eine Trennung in Leistungsgruppen.

Für LKW-Miete und Verpflegung wird eine Pauschale berechnet. Hotel und Abendessen zahlt jeder Teilnehmende selber.

Termin für die MTT2026 wird vom **09.07—13.07** sein.





Sondertouren

Wir wollen den Trainingsablauf um einige besondere Touren / Veranstaltungen ergänzen. Dabei handelt es sich um Teilnahmen an Radtouren und Radrennen bzw. auch um eine Wanderung in unserer fränkischen Heimat.

Altmühltal Radmarathon

Zum dritten Mal findet dieser, praktisch vor der Haustür liegende, Radmarathon statt. Und dies in einer wunderschönen Landschaft Frankens.

Sobald die Anmeldung möglich ist, wird es hierzu eine Einladung geben, damit die RGR dort als Gruppe mitradeln kann. Genaue Infos dazu gibt es auch unter <https://altmuehltal-radmarathon.de>. Start ist am **16. Mai 2026**

Stilfserjoch

Einmal im Jahr wird das Stilfserjoch für den motorisierten Verkehr gesperrt. Dann sind die Radfahrer gefragt die 48 Kehren und 1869 Höhenmeter zu bezwingen.

2024 hatten dabei über 14.000 Teilnehmer ihren Spaß (und ihre Mühe).

Wir fahren als RGR gemeinsam dort hin und wollen diese Gelegenheit nutzen den „Berg“ zu bezwingen. Die Teilnahme ist kostenlos, aber wir werden zumindest eine Nacht dort in einem Hotel einplanen.

Nähere Informationen dazu unter:

<https://www.nationalpark-stelvio.it/de/erleben/radfahren-mountainbiken/radtag-stilfserjoch.html>. Bisher gibt es noch kein Datum wann das Event starten soll.

CyClassics

Das einzige UCI-WorldTour-Rennen in Deutschland findet am **16. August 2026** in Hamburg statt.

Ein unglaubliches Erlebnis, wenn weit über 10.000 Starter auf die Strecke gehen. Nach langer Zeit ging es 2025 sogar zweimal über die gesperrte Köhlbrandbrücke nach Niedersachsen rein. Beide Strecken (60 oder 110 km) sind komplett für das Rennen gesperrt.



Sondertouren

MittelfrankenCup

Einmal die bekannten Strecken verlassen und neue Wege „erfahren“. Dies kann man beim Mittelfrankencup hervorragend umsetzen. 5 Radsportvereine richten von April bis zum Juli jeweils am Sonntag Radtouren aus. Mit unterschiedlichen Streckenlängen zwischen 45 und 160 km.

Da ist dann für den einen etwas dabei. Und wir als RGR können da gemeinsam einen schönen Sonntag genießen und danach noch eine kurze Einkehr miteinander verbringen.

Die Termine sind:

So, 26.04.2026 – RTF Neustadt/Aisch (mit Gravelride)

So, 10.05.2026 – RTF Herpersdorf

So, 17.05.2026 – RTF Erlangen

So, 12.07.2026 – RTF Ansbach (mit Gravelride)

So, 26.07.2026 – RTF Ammerndorf

Wanderung

Die Wanderung 2026 findet am **18. Oktober** statt. Start der Wanderung ist um **10:00 Uhr** vom Startpunkt aus. Die Wanderung dauert ca. 4 Stunden und ist für alle Teilnehmenden gut zu absolvieren. (*also kein Klettergeschirr erforderlich*)
Ca. 13:30—14:00 Uhr ist dann eine gemütliche Einkehr geplant, so dass man danach dann die Heimreise antreten kann. Startpunkt ist immer in Mittelfranken.

Genaue Informationen zur Wanderung werden rechtzeitig bekanntgegeben.



RGR Werkstatt

Erstmalig 2025 mit dem Thema „Garmin Edge“ wurde ein neues Format bei der RGR aktiviert. Es geht darum gemeinsam in bestimmte Themen rund ums Radfahren tiefer einzutauschen.

2025 ging es darum, was die Geräte der Garmin-Edge-Familie leisten und wie sie effizient genutzt werden können.

2026 steht nun ein neues Thema an.
Streckenplanung mit KOMOOT und STRAVA



Wir wollen uns genauer mit den vielfälligen Funktionen dieser beiden „Platzhirschen“ auseinandersetzen. Was kann der eine, was der andere nicht so gut beherrscht.

Der Termin zu diesem Workshop ist der **28. September 2026 um 18:00 Uhr.**



Organisation

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Bettina Krug

Seit 2021 erheben wir von jedem Teilnehmenden eine Jahresgebühr von **10,- Euro**.
Damit werden Auslagen und Geschenke an Sponsoren bestritten.

Neue Teilnehmende zahlen erst ab der dritten Teilnahme die Jahresgebühr.

Die Gebühr für **2026** kann in bar zum Training mitgebracht werden (im Umschlag mit Namen versehen) oder über die RGR-Teilnehmer-App.

Auch eine Zahlung über die folgenden Wege ist möglich:

per PayPal paypal.me/khkoelln
Bitte dabei beachten „unter Freunde/Familie“ angeben!

per Überweisung Karl-Heinz Kölln
DE49 1001 1001 2628 9221 29
NTSBDEB1XXX

(ab der Saison 2027 werden sich diese Möglichkeiten der Zahlung verändern)

Organisatorische Informationen werden ausschließlich über die entsprechenden
WhatsApp-Gruppen bzw. über die Teilnehmer-App bekanntgegeben.

Jeder neue Teilnehmende muss eine Kontaktbogen ausfüllen sowie eine
Datenschutzerklärung unterzeichnen.

Wer in den vier Leistungsgruppen an den Trainingstagen oder bei den Tagestouren
mitfährt, erkennt automatisch das Regelwerk der RGR an und unterwirft sich deren
Bestimmungen.

Änderungen bezüglich der Termine und Veranstaltungen werden rechtzeitig bekannt-
gegeben.



Wintersaison

Ansprechpartner sind Charlie Köln, Michael Zupancic und Thomas Lang

Gravel / MTB

Die Sommerform wird im Winter gemacht. Das gilt selbstverständlich auch für die Teilnehmenden der RGR.

Und so wollen wir das, was wir uns im Sommer erarbeitet haben im Winter erhalten. Vom **25. Oktober 2025** bis zum **28. März 2026** fahren wir jeweils Samstags mit dem Gravel bzw. mit dem MTB /Crossrad schöne Touren zwischen 45 und 65 km.

Immer auf festen oder geschotterten Forst- und Waldwegen oder auch auf der Straße.

Abfahrt ist immer **Samstags um 11:00 Uhr** vom Festplatz in Rednitzhembach aus. Wir fahren ohne eine Gruppentrennung mit „gemütlichem“ Tempo. Eventuelle Änderungen werden über die WhatsApp-Gruppe „RGR-Tour“ bekanntgegeben.

Zwifties

Aber es gibt auch mal Wetterbedingungen, bei denen man keinen Hund und schon gar nicht einen Radfahrer/in nach draußen schicken sollte.

Da kommt uns die RGR-Zwift-Gruppe entgegen.

Ab dem **22. Oktober 2025** wird jeweils Montag und Mittwoch eine virtuelle Ausfahrt bis zum März 2026 angeboten.

Alle Informationen hierzu kann man bei Thomas Lang erfahren. Zur Teilnahme ist es erforderlich dem Thomas auf Zwift zu folgen (Thomas Lang2941). Dann kann er euch dort in den GroupRide mit aufnehmen.



Regelwerk

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Bettina Krug

Verhalten bei Gruppenfahrten der RGR:

Wir fahren in einer Gruppe gemeinsam los und kommen gemeinsam an!

Wir fahren immer mit einem Helm.

Kopfhörer oder In-Ear-Hörer sind während der Fahrt verboten.

Es sind nur Räder erlaubt, die über Felgen- oder Scheibenbremsen verfügen.

Auf den öffentlichen Straßen und Wegen beachten wir zwingend die STVO. Bevorzugt sind Radwege zu nutzen. Kreisverkehre oder Verkehrsinseln sind korrekt zu befahren. Wir befahren keine GEHWEGE, auch wenn dort das Befahren durch Fahrräder erlaubt ist. Die Nutzung eines Radweges in Fahrtrichtung ist gesetzlich bindend. Ein Radweg entgegen der eigenen Fahrtrichtung ist nur dann zwingend geboten, wenn dies ausdrücklich geboten ist. Auf Radwegen gilt eine angemessene Geschwindigkeit.

Unter 10 Fahrern fahren wir in Einerreihe. Wo die STVO das Nebeneinanderfahren aufgrund der Straßenbeschaffenheit zulässt, ist auch eine Doppelreihe zulässig. Die STVO erlaubt generell eine Fahrt in der Doppelreihe ab 16 Fahrern (§27 Abs.1). Dann gilt diese Gruppe als geschlossener Verband und muss NICHT mehr die Radwegpflicht beachten. Ampeln und Einmündungen sind als Verband zu passieren.

Allein die Coaches bestimmen den Ablauf der Radtour!

Nur die Coaches geben die Anweisungen zur Streckenführung. Diese Anweisungen werden in der Gruppe laut und deutlich weitergegeben. Richtungsänderungen werden von der Spitze per Handzeichen bestätigt. („Verstanden“ signalisieren)

Ein Gruppenwechsel ist verboten! Dies bedeutet, dass man während der Ausfahrt von einer Gruppe in eine vorbeifahrende „höhere“ Gruppe wechselt.

Es ist immer vorausschauend zu fahren. Jeder Fahrer muss ständig bremsbereit sein. Hindernissen ist immer 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.)



Regelwerk

Ansprechpartner sind Charlie Kölln und Bettina Krug

Möchte ein Teilnehmer einen kurzen Stopp (zum Pinkeln, Brille putzen, Jacke anziehen o.Ä.), 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.

In der Einergruppe wechselt der führende Fahrer nach links die Position. Dies zeigt er den nachfolgenden Fahrern an. Dann reiht er sich an letzter Position ein. Dies hat an Abschnitten zu erfolgen, die weithin sichtbar keine Gefahr für die Wechselnden bedeuten.

In einer Doppelreihe wechselt der linke führende Fahrer nach rechts an die Spitze. Auch dies wird deutlich dem Nebenmann angezeigt. Die folgenden Fahrer der linken Reihe rücken zügig auf. (Belgischer Kreisel)

Bei Abzweigungen wird deutlich weitergegeben, ob eventueller Vorfahrtsberechtigter Verkehr zu beachten ist. („FREI“)

Wenn eine Gruppe durch eine andere Gruppe überholt werden muss, dann sollte die überholte Gruppe das Tempo etwas drosseln, damit der Überholvorgang so schnell als möglich abgeschlossen werden kann.

Hindernisse werden rechtzeitig angezeigt und durch Handzeichen allen anderen Fahrern 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/>

Auf Neulinge oder schwächere Fahrer ist besonders Rücksicht zu nehmen. Diese führen nicht oder nur sehr kurz. Sie können auch die Position hinter dem Führenden Fahrer einnehmen, wenn sie eigentlich die Führung hätten übernehmen sollen.

Wir wollen Spaß haben UND gesund wieder zu Hause ankommen.

Feb. 2025