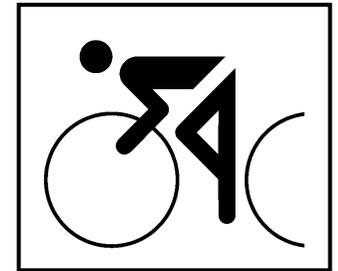




# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Bericht Rennradfahrer

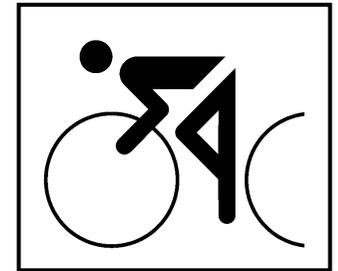


- Trainingsfahrten
- Hallentraining
- Tagesausfahrten
- Sommerhit – Ligurien
- Sonstiges
- Danke



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



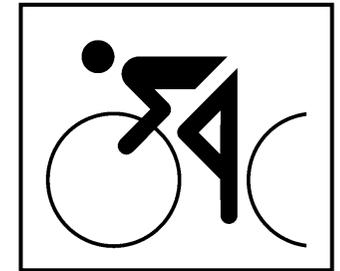
## 1. Trainingsfahrten (2. April - 26. Sept. 2012)

		Total
Montags	Kumulativ 127 Teilnehmer	6.350 km
Mittwochs	Kumulativ 163 Teilnehmer	8.965 km
Sonnwend- 100er	Kumulativ 10 Teilnehmer	1.000 km
<b>Gesamtkilometerleistung</b>		<b>16.315 km</b>



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## 2. Wintertraining (2. Jan.-27. April bzw. 1. Oct.-28. Dez 2012)

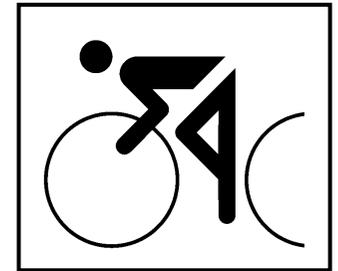


Rennrad-Training auf Spinning- Maschinen, jeweils Montags und Freitags, unter der Leitung von Cheftrainer **Christian**. Von durchschnittlich 10 Teilnehmern wurden an 56 Abenden insgesamt 1120 Trainings-Stunden absolviert und dabei eine Leistung von etwa 280 kWh erbracht!  
Damit wäre die Halle gut 280 Stunden zu beleuchten gewesen.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennerfahrer (RRF)



## 3. Tagesausfahrten

In der vergangenen Saison war uns der Wettergott an den Wochenenden nicht gerade hold! Von den geplanten 12 Tagesausfahrten mussten 4 abgesagt werden, obwohl für drei dieser

Touren zunächst Ersatztermine gefunden wurden, die dann aber ebenfalls leider verregnet waren. Um so besser waren aber dann die Wetterbedingungen bei den verbliebenen 8 offiziell durchgeführten Touren. An diesen Ausfahrten mit Streckenlängen von 70 bis 216 km nahmen zwischen 5 und 14 Sportler teil.

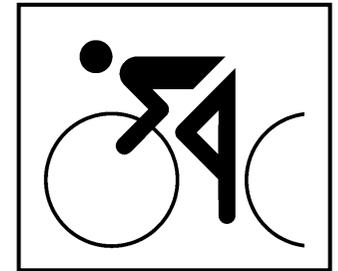
**Gefahren wurden dabei insgesamt:**

**7.602 Km**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

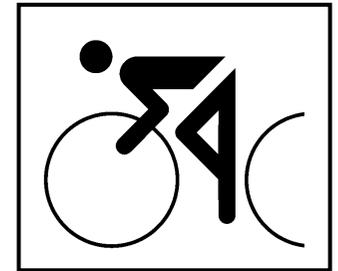


**Lindau**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

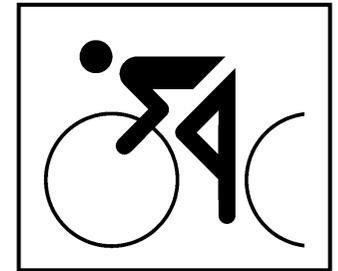


**Lindau:  
Rein isotonische  
Getränke!**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

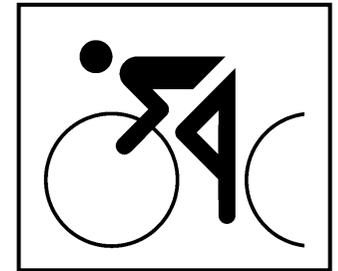


**Alb:  
Startvorbereitung**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

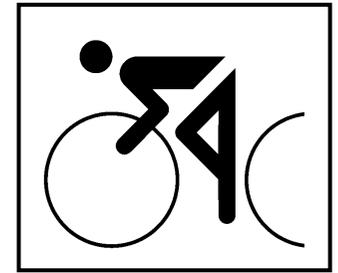


**Alb:  
Aufwärts**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

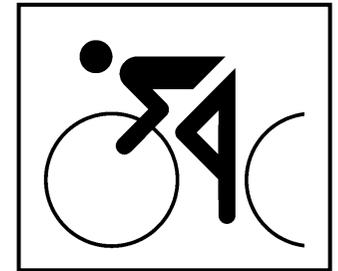


**Alpen (Plansee/ Lechtal:  
On the road again....**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

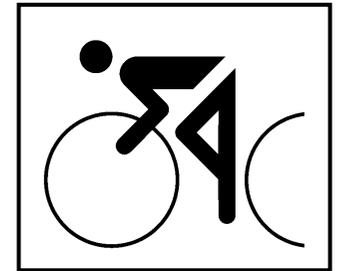


**Alpen (Plansee/  
Lechtal):  
Idylle**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

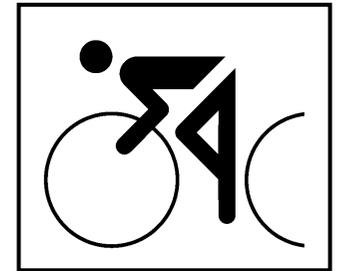


**Neuhausen:  
Alternativer Antrieb?**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

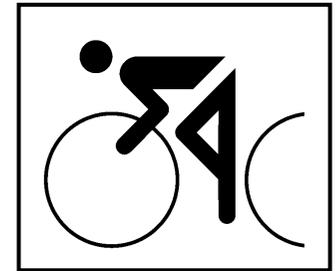


**Neuhausen:  
Ulmer Alb oder schon  
Schweiz?**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## 4. Sommerhit Ligurien

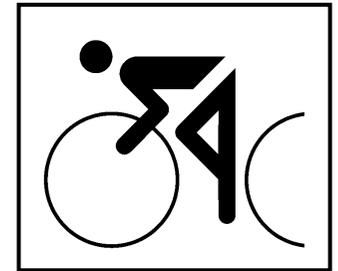
20 Teilnehmer, darunter 16 Rennradler, trafen sich Anfang Mai zum ins Frühjahr vorverlegten „Sommerhit“. Die Aussicht auf eine Woche Radsport unter in vielerlei Hinsicht exzellenten Bedingungen ließ die Wahl wieder auf unser bekanntes Domizil in Laigueglia fallen. Wetteraussichten, die Region mit ihren vielfältigen Tourenmöglichkeiten, aber auch die Herzlichkeit der Gastgeber, die gute Küche und die ideale Lage des Hotels waren die Gründe unserer Wahl, die erneut in jeder Beziehung bestätigt wurden.

So unternahmen die Teilnehmer in verschiedenen Gruppen Tages- oder Halbtagestouren unterschiedlicher Intensität und Länge um sich am späteren Nachmittag zum Ausklang an der Mole zu treffen. Selbst erste Strandbesuche waren Teil der in jeder Hinsicht gelungenen, sportlichen und doch überaus erholsamen Urlaubswoche.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

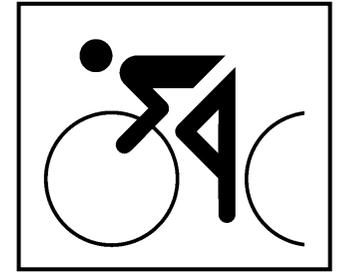


**Hotel**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

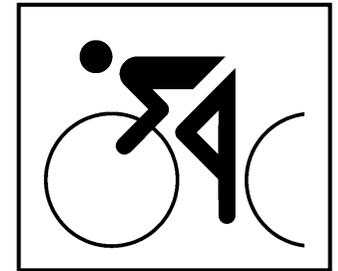


**Start**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

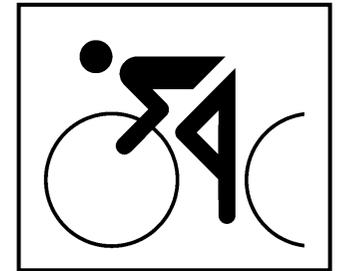


**Olivenhain**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

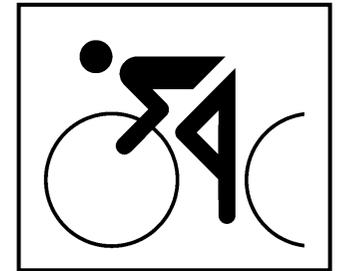


**San Remo**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

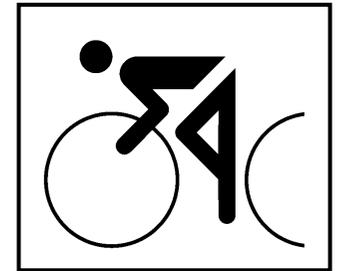


**Pannenhilfe**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

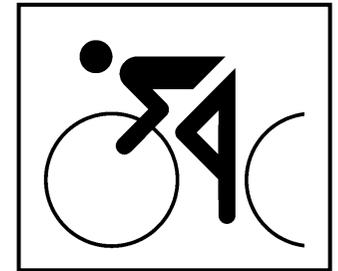


**Prost**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

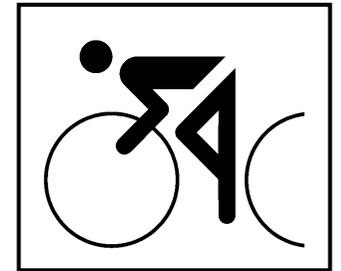


**Bajardo**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

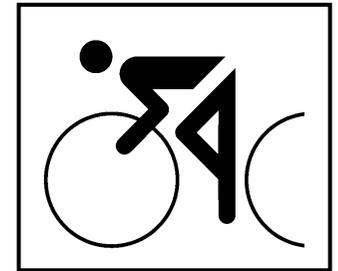


**Bajardo, bei Obelix**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

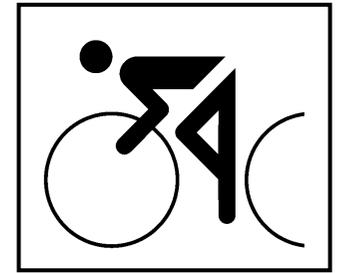


**Strandnixen**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

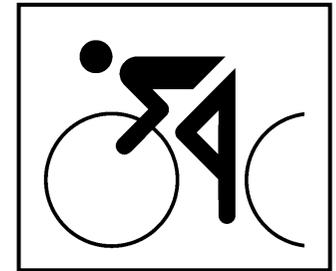


**Dank den Organisatoren**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Trainingsfahrten und Ausfahrten

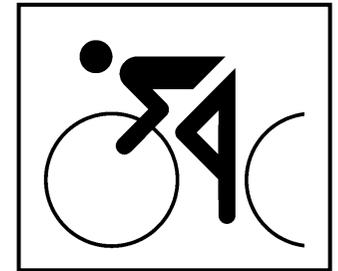
Die Verantwortung für die Durchführung der Touren insgesamt und im Detail lag und liegt ausschließlich bei den jeweiligen Tourenführern, die deshalb bei zweifelhafter Wetterlage und mit Blick auf Gesundheits- oder Unfallrisiken auch eine Verschiebung oder Absage von Touren aussprechen müssen. In der abgelaufenen Saison war dies leider mehrfach notwendig, hat aber aus unserer Sicht immer bestens geklappt!

Wir wollen diese Vorgehensweise deshalb auch in der neuen Saison beibehalten.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## 5. Danke



Ganz herzlichen Dank an alle Trainer, Tourenleiter, Organisatoren und Helfer für ihre kompetente Unterstützung ihren Einsatz und die gezeigte große Flexibilität.  
Dank aber auch und nicht zuletzt an alle Mitmacher (auch als Gäste), ohne die sich alle Vereinsarbeit nicht gelohnt hätte!

# RSV RADSPORT / Ausfahrten der Rennradler (RRF) 2013



TERMIN		THEMA	ZIELE	KM (PLUS)	HINWEISE
Sonntag	07.04.13 13:30 RSV	Frühlingserwachen im Landkreis Neu-Ulm	Holzschwang, Pfaffenhofen, Weißenhorn, Oberroth, Osterberg, Illertissen, Illerberg	60 (80)	Moderater Saisonauftakt!
Sonntag	21.04.13 10:30 RSV	Biber und Osterbach, Ulmer Winkel	Nordholz, Christertshofen, Roggenburg, Schießen, Kissendorf, Bühl, Holzheim, Finningen, Reutti	70 (84)	
Samstag	04.05.13 08:00 RSV	Bodensee (Lindau)	Erolzheim, Aitrach, Unterzeil, Haid, Heggelbach, Gebrazhofen, Wangen, Lindau (und zurück)	115 (216)	Bahn (Rad) ab Lindau (Mittagseinkehr) Gemeinsame Ausfahrt von TRF und RRF
Samstag-Samstag	25.05.- 01.06.13	22. Sommerhit Ligurien	Testico, Ginestro, Colle San Bartolomeo, Zuccarello, Castelveccio, San Remo, Apricale, Bajardo u.a.	400-800	Standort: Hotel Mediterraneo, Laigueglia
Mittwoch	12.06.13 17:00/18:00 RSV	Sonnwend- 100 er	Illertal südwärts, Wendepunkt Aitrach	100	2 Gruppen, untersch. Startzeiten, Ersatztermin 19.06.13
Sonntag	16.06.13 08:30 RSV	Alpen	Pfronten, Plansee, Namlosertal, Lechtal, Tannheimer Tal, Enge, Pfronten	102	PKW-An/Rückfahrt
Sonntag	30.06.13 09:00 RSV	Gruorn	Thalfigen, Beimerstetten, Laichingen, Feldstetten, Gruorn, Böttingen, Schmiechen, Donaustetten	135	
Samstag	06.07.13 11:30 RSV	IVV Radfahren Neuhausen	Rundkurs lt. IVV Ausschreibung, RV Neuhausen-Holzheim plus kleine Albrunde	83	Radlerheim Neuhausen (Treffen von TRF und RRF) RRF Start ca. 12.30 Uhr
Sonntag	21.07.13 9:00 RSV	Mailand	Illerrieden, Schwendi, Rot a.d. Rot, Schloß Zeil, Mailand, Lautrach, Buxheim, Osterberg, Tiefenbach	138	
Sonntag	11.08.13 09:00 RSV	10 Täler	Illertal, Rotthal, Bibertal, Osterbachtal, Günztal, Haselbachtal, Gutnachtal, Krumbächeltal, Kammeltal, Mindeltal	120	
Sonntag	25.08.13 9:00RSV	Ehwiesmühle	Osterberg, Hawangen, Moosbach, Ehwiesmühle, Memmingen, Buxheim, Dettingen	125 (140)	
Sonntag	01.09.13 08:30 RSV	MTB-Tour Danielgebirgsstock	Heiterwangersee, Lermoos, Aufstieg zur Tuftalm, Ehrwald, Griesen, Neidernachtal, Plansee	55	PKW-An/Rückfahrt Ausweichtermin: 08.09.13
Sonntag	15.09.13 08:30 RSV	Grüntennrunde (Oberallgäu)	(Kempten), Immenstadt, Oberjoch, Grüntensee, Wertach, Königsträßchen, Burgberg, Immenstadt	75 (97)	PKW-An/Rückfahrt
Sonntag	29.09.13 09:00 Bhf.	MTB /Trekking Lonetal, Donaumoos	Amstetten, Urspring, Picknick am Fohlenhaus, Lontal, Sontheim (Donaumoos, U.-Elch. Wull.), Niederstotzingen, Langenau	84 (100)	Bahn bis Amstetten Gemeinsame Ausfahrt von TRF und RRF

RAD TRAINING

April und Sept. 18:00 Uhr RSV  
Mai – August 19:00 Uhr RSV

Oktober – April 19:30 – 22:00 Uhr  
Sportpark Vöhringen

RENNRAD

RENNRAD PLUS

INDOOR-CYCLING

Montag 2 Std. / Schnitt ca. 25 km/h – Mittwoch/Schnitt 28 km/h

Montag + Mittwoch 2-2,5 Std. / Schnitt ca. 30-32 km/h

Montag und Freitag  
Rennradspezifisches Training auf Spinningmaschinen

INFO: Bernd Zell 07307/21674 \* Franz Zeller 07309/2585

STAND 08.02.2013

\* rad@rsv-wullenstetten.de \* www.rsv-wullenstetten.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN