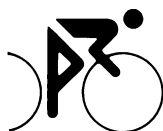


# RSV RADSPORT / Ausfahrten der Rennradler (RRF) 2013



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, Rothtal, 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