



Foto: Holger Arndt/Bonner General-Anzeiger

Radsporttreff Pleistal

Der **Radsporttreff Pleistal** ist eine Initiative des Vereins Bike & Ski Sankt Augustin e.V. Das Ziel besteht darin, den Breitensport zu fördern, ohne die Mitgliedschaft der Teilnehmer im Trägerverein zu fordern.

In der Rennradsaison von April bis September treffen sich die Radsportfreunde in Sankt Augustin-Niederpleis am Jakob-Fußhöller-Platz. Gefahren wird beim Rennradtreff in möglichst zwei Leistungsgruppen (Gruppe 1: 24-26 km/h, Gruppe 2: 22-24 km/h). Dabei sind wir in der Regel zwischen 2 und 2,5 Std. unterwegs und absolvieren 40 – 60 km.

Wer eine Tour außerhalb asphaltierter Straßen bevorzugt, ist in der Mountainbikegruppe gut aufgehoben. Hier richtet sich das Tempo nach dem Leistungsvermögen der jeweiligen MitfahrerInnen.

Darüber hinaus nehmen wir gemeinsam an RTF und CTF teil. Einzelne Teilnehmer nehmen darüber hinaus an Wettkämpfen teil. Im August führen wir eine RTF im Rahmen der Hennefer Radsporttage durch.

Ambitionierteren Fahrern bieten wir auch mehr; so vermitteln wir günstige Leistungsdiagnostik oder Sitzpositionsoptimierung, unser lizenzierter Trainer Manfred erstellt gerne Trainingspläne und wir führen auch Übungen zur Verbesserung der Radtechnik durch. Weitere Infos findet ihr unter www.bikeundski.de.



JEDER IST HERZLICH
WILLKOMMEN

TRAININGSZEITEN

APRIL & SEPTEMBER

Montag & Mittwoch 18:00 Uhr
Samstag 11:00 Uhr

MAI – AUGUST

Montag & Mittwoch 18:30 Uhr
Samstag 11:00 Uhr

MOUNTAINBIKE:

Freitag 17:30 Uhr
(nach Absprache-WhatsApp)

OKTOBER-MÄRZ

RR und MTB nach Absprache
am Wochenende

NACH DER TOUR IST
VOR DER TOUR

TREFFPUNKT

Jakob-Fußhöllerplatz
Sankt Augustin-
Niederpleis

BIKE & SKI
SANKT AUGUSTIN E.V.

Rautenstrauchstr. 40
53757 Sankt Augustin
www.bikeundski.de