



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 September führen wir eine RTF im Sankt Augustin 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](http://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-SignalApp)

-----  
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](http://www.bikeundski.de)