Rennrad-Team Duvenstedt der RG Hamburg

Die offenen Trainings-Touren

Saisonstart ab Mitte April 2022

Treffpunkt

Wann: Jeden **Donnerstag** um **18:00 Uhr** in der Poppenbütteler Chaussee 8 am „ Duvenstedter **Eiscafe‘** “.

Wohin: Die wechselartigen Touren mit ihren unterschiedlichen Herausforderungen führen bis zu 78,0 km bei einem Durchschnitt von 26-29 km / h durch Schleswig-Holstein.

Wo: Trainingsinformationen unter:

www.strava.com/clubs/453610/group_events/498445

https://www.joecool.one

www.rg-hamburg.de/rennsport > Training > März bis September > Erwachsene

https://www.wirfahrenfuersleben.de > Training > Outdoor-Training.

https://account.komoot.com > dort sind weitere Strecken erfasst.

Finaler Startschuss: Bei schlechten Wetterprognosen immer 16:00 Uhr über WhatsApp
Keine Alleinaktivitäten: Platziere deine Aktivität in der WhatsApp „Flügelmann-Suche“ !

Der Treffpunkt

Grundlagentraining im Team

Das **Rennrad-Team Duvenstedt** der **RG Hamburg** möchte ab Mitte April 2022 mit Frauen, Männern, Anfängern und vereinslosen Rennradsport-Liebhaber/innen aus dem Umkreis in einem gemeinsamen Team das Grundlagentraining absolvieren.

Erlebe es einmal in einem Team-Training mit zu fahren, wo die Wechselwirkung von Lust und Leistung gelebt bzw. (ab)geradelt wird.

Das Team