

<b>RENNRAD I</b>	<b>RENNRAD II // Schnell</b>	<b>RENNRAD III / Grundlagenausdauer</b>
Schnitt 27 bis 31 km/h; ca. 120-150 Minuten	Schnitt > 31 km/h ca.150 Minuten	Schnitt 23 – 26 km/h, ca. 90 -120 Minuten
Kaltenkirchen, Eiscafé Venezia, Holstenstraße 5	Wakendorf II, Sporthalle, Sandbergstraße 24	Kaltenkirchen, Eiscafé Venezia, Holstenstraße 5
Dienstags und Donnerstags → Mai bis Aug. 19:00 Uhr → März/April, Sept./Okt. 18:00 Uhr → Nov. bis Februar: Winterpause Samstags 14:00 Uhr Sonntags 09:00 Uhr	Dienstags und Donnerstags → April bis August 18:00 Uhr samstags / sonntags Training nach Vereinbarung über die WhatsApp-Gruppe bzw. Threema-Gruppe	Dienstags → April bis August 19:00 Uhr → Sept.-März Winterpause
„RSC Kattenberg & Friends“ Christian Bruckauf, 0171 /22 49 597	„Gruppe Wakendorf“ Andreas Rips, 0175 571 98 37	„Rennrad-Sprinter“ Erika Ahrens-Bülck, 04109 / 9841

<b>RENNRAD IV / Grundlagenausdauer</b>	<b>RENNRAD V</b>	<b>FREIZEIT- / TOUREN-RAD / E-BIKE</b>
Ca. 24 bis 28 km/h; ca. 180 Minuten	Schnitt 27-31 km/h, ca. 120 Minuten	Schnitt 16-20 km/h
Kaltenkirchen, Eiscafé Venezia, Holstenstraße 5	Wilstedt, Shell-Tankstelle	Kaltenkirchen, Eiscafé Venezia, Holstenstraße 5
Donnerstags 09:00 Uhr	Mittwochs, Startzeit variiert zwischen 17:30 und 18:30 Uhr, ggfs. 2 Gruppen (individuelle Absprache über WhatsApp) Winterpause Oktober bis Februar.	Donnerstags → April bis August 19:00 Uhr → Sept.-März Winterpause
„TagesRadlerInnen“ Peter Riehl, 0171 / 1668729	„Rennrad Gruppe Mittwoch“ Hans-Peter Ludwig, 0176-54727336	„Genussradler“ Heiner Korschewski, 0177 / 4040203

<b>MTB / CYCLOCROSSER I</b>	<b>MTB / CYCLOCROSSER II</b>	<b>INDOOR: WINTER-AUSGLEICHSTRaining</b>
Kaltenkirchen, Eiscafé Venezia, Holstenstraße 5	Wakendorf II, Sporthalle, Sandbergstraße 24	Wakendorf II, Sporthalle, Sandbergstraße 24
Samstags ca. 180 Minuten → November bis März 13:00 Uhr	Dienstags und Donnerstags → Sept. bis März 18:00 Uhr samstags / sonntags Training nach Vereinbarung über die WhatsApp-Gruppe bzw. Threema-Gruppe	Dienstags → November bis März Start 20 Uhr In freundschaftlicher Kooperation mit dem TuS Wakendorf-Götzberg e.V.!
„Mud Racers“ Knut Schräger, 0176 494 52 498.	„Gruppe Wakendorf“ Andreas Rips, 0175 571 98 37	Andreas Bürger, Tel. 0178 339 74 03

<b>INDOOR: SPINNING</b>	<b>STAMMTISCH</b>	
Sportpark Quickborn, Robert-Bosch-Straße 4-8, 25451 Quickborn	Bürgerhaus Kaltenkirchen, Friedenstraße 9, 24568 Kaltenkirchen	
Dienstags und Donnerstags → Oktober bis März 19:30 Uhr einradeln 20:00 Uhr Kurs 90 Min. Kursgebühr (mit Sonderkonditionen für RSC); beinhaltet auch Wellness- und Saunabereich; Proberadeln mit Ole abstimmen	Jeden ersten Freitag im Monat, 20:00 Uhr. Entweder nur schnacken und fachsimpeln oder mit interessanten Vorträgen wie: Ernährung im Ausdauersport, Wattmessung, Navigationsgeräte, Sportversicherung, ..... Hast Du Themenvorschläge / -wünsche??!!	
Ole Becker; 0172 - 5119696	Christian Bruckauf, 0171 22 49 597	

**ACHTUNG!** Wetterbedingt oder bei anstehenden Radsportveranstaltungen kann es sein, daß die Trainings nicht stattfinden oder dass in den Übergangszeiten (Frühjahr und Herbst) eher das Arbeitsgerät gewechselt wird, also von RR auf MTB/CX oder umgekehrt. Um aktuell über die Gruppenaktivitäten informiert zu sein, empfehlen wir der jeweiligen Whats-App- bzw. Threema-Gruppe beizutreten. Bitte Mobil-Nr. an [schriftfuehrer@rsc-kattenberg.de](mailto:schriftfuehrer@rsc-kattenberg.de) unter Angabe der gewünschten Gruppe schicken! Im übrigen stehen die genannten Ansprechpartner für Fragen zur Gruppe zur Verfügung.

**HINWEISE:** Die Rennradgruppe V ist keine offizielle RSC-Gruppe sondern ein freier Zusammenschluß von Rennradlern, bei dem Kattenberger gerne gesehen sind (und dies auch bereits reichlich nutzen). Das Indoor-Spinning-Angebot ist ebenfalls durch einen Drittanbieter dargestellt, es entstehen separate Kostenbeiträge (aber Vorzugskonditionen für Kattenberger!). Das Winter-Ausgleichstraining ist ein freundschaftliches Angebot des TuS Wakendorf-Götzberg e.V an die Kattenberger.