



Abendausfahrten Saison 2010

Vom **12. April** bis und mit **15. September** treffen wir uns **jeden Montag und Mittwoch**, um am Abend gemeinsam Ausfahrten in die nähere Umgebung zu machen.

Treffpunkt ist in Steinhausen der **Parkplatz links neben dem Restaurant Linde**. Die Abfahrtszeiten sind unten bei den jeweiligen Gruppen angegeben. Im September wird eine halbe Stunde früher gestartet.

Es wäre schön, wieder viele Teilnehmer/innen an den beliebten Ausfahrten begrüßen zu dürfen. Selbstverständlich sind neue Gesichter ebenfalls herzlich willkommen.

Wir fahren geführt in **verschiedenen Stärkeklassen** von sportlich bis plausch. **Die Bekanntgabe der Strecke** erfolgt durch die Gruppenleiter/in **vor dem Start**. Die **Distanz** ist je nach Tageslänge und Gruppe zwischen **35-80 km**. Die Verkehrsvorschriften sind strikte einzuhalten.

Gruppeneinteilung und Rahmenbedingungen:

Je nach Teilnehmerzahl stehen 3 bis 4 Rennvelo- und eine Damenbikegruppe zur Auswahl:

Gruppe I: Gruppenleiter Kaspar Zwicky / Markus Knüsel
Durchschnittstempo *28 km/h und mehr
Abfahrtszeit: 18:30 Uhr

Gruppe Ia: Gruppenleiter Ruedi Heer / René Ruffiner
Durchschnittstempo *25-29 km/h
Die Gruppe Ia ist eine zusätzliche Gruppe und wird gebildet, wenn in den Gruppen I und II mehr als 16 Personen teilnehmen.
Abfahrtszeit 18:31 Uhr

Gruppe II: Gruppenleiter Joachim Klam / René Ruffiner
Touren nach dem Tourenplan von Joachim Klam
Durchschnittstempo *23-27 km/h
Abfahrtszeit: 18:32 Uhr

Gruppe III: Gruppenleiter Josef Grüter / Dieter Opitz
Durchschnittstempo *21 km/h
Abfahrtszeit 18:33 Uhr

Damen-Bike: Gruppenleiterin Lisbeth Stadelmann
Abfahrtszeit: 18:34 Uhr

*Die Durchschnittsgeschwindigkeit kann sich je nach Topografie der Ausfahrten, etwas nach unten oder oben verschieben.

Gruppenwahl:

Die Gruppe ist so auszuwählen, dass sie dem persönlichen Trainingsstand, respektive dem jeweiligen Leistungsvermögen des Einzelnen entspricht und somit seinen Fähigkeiten angepasst ist. Das Ziel sollte es sein, Freude am gemeinsamen Velofahren zu finden und miteinander heimzukehren.

Restaurantbesuch nach der Ausfahrt:

Zu einem gemütlichen Höck nach den Ausfahrten werden nach Möglichkeit alle Steinhauser Restaurants berücksichtigt.

Wenn vorhanden, Club-Tenue anziehen!