



RaB

Radsport am Baldeneysee



Hallo liebe Radfahrer !

Wir möchten gerne eine Trainingsgruppe Radsport im RaB initiieren.

Vorgeschlagen wurde der *Termin Do : 17.30 Uhr*

**und nach Absprache Sa morgens zu einer längeren Trainingsfahrt in die weiter
Umgebung von Essen.**

**Streckenlängen und Geschwindigkeit werden moderat gewählt und es wird auf
jeden gewartet.**

**Ziel und Sinn der Trainingsgruppe ist eine Verbesserung der
Grundlagenausdauer , die entscheidende Voraussetzung für jede sportlich
Aktivität ist, also auch dem Rudern.**

**Der Spaß und die gemeinschaftliche Bewegung in der freien Natur steht im
Vordergrund.**

Es soll keine Rennsportveranstaltung werden.

Wir möchten gerne alle einladen, mit zu fahren.

Vorschläge bezüglich der Termine und einer Kommunikation bitte an

Jörg info@rab-essen.de

**Als Start und Zielpunkt würde sich das Vereinsheim anbieten . Dort können wir
dann als Abschluss auch immer noch eine Erfrischung bei Rene bekommen.**

**Einen weiteren Termin zum Saisonstart darf ich am *14.04.2018* ab 10.00 Uhr
bei mir in der Bootswerkstatt vermelden.**

**Dort würde ich einen *Technik – Tag* für die Wartung der eigenen Fahrräder
machen.**

**Unter sachkundiger Anleitung
und mit zu Verfügung gestellten Spezialwerkzeug kann jede Frau und Mann
sein Rad vom Winterspeck befreien und Wartungsarbeiten selber machen .**

**Gerne Beantworte ich auch alle Fragen rund ums Thema und helfe mit .
Abschließend bekommen wir bestimmt auch noch einen Kaffee und ein Stück
Kuchen.**

**Über Anmeldungen bei Jörg unter info@rab-essen.de
würde ich mich freuen.**