

Training

Beigesteuert von Administrator
Freitag, 21. September 2007

24 h ? Rennrad ? Ausfahrt 2008 in Rösrath (nahe Köln)

als Vorbereitungstraining für Trondheim ? Oslo 540km

Bereitest Du Dich gerade auf einen Radmarathon vor?

Oder willst Du?

- mal einen GANZEN Tag Deinen inneren Schweinehund besiegen?
- Langstrecke trainieren, aber mit ?Leidensgenossen??
- Material, Form & Ernährung testen, unter extremen Bedingungen?
- Erfahrungen austauschen, alte + neue Gesichter der Langstrecke treffen?
- nur einen Minimalsatz an Orga und Zwängen in Kauf nehmen?
- und dafür auch noch kein Startgeld bezahlen?

Dann ist DIES Dein Date mit Deinem Rennrad und uns und zwar am

Wochenende vom Samstag, 24./25. Mai 2008,

wenn sich zum wiederholten Male Langstreckler aus der Region treffen.

Einige wichtige Eckdaten und Informationen:

- Termin: Samstag 24.05.2008 12:00 Mittags
- Start/Ziel: ARAL Tankstelle Rösrath, Rösrather Str. -> ausreichend Parkplätze direkt vor Ort und in akzeptabler Nähe; 24h offene Tankstelle im Verpflegungsnotfall
- Strecke: Gefahren werden 6 Runden ? 4 h
12:00 ? 16:00 ? 20:00 ? 24:00 ? 04:00 ? 08:00 ? 12:00
auf einer je nach Gruppenstärke 90-120 km langen Strecke, flach durchs Bergische Land.
Bekanntgabe der genauen Route in Absprache per Mail
- Gruppen: 4 ? max. 12 Personen, Einteilung in Vorabsprachen per Mail, vor Ort und Anpassung notfalls spontan.
- DAS FAHREN ERFOLGT KOMPLETT AUF EIGENE GEFAHR, VERANTWORTUNG UND RECHNUNG ? DIES IST KEINE OFFIZIELLE RENNVERANSTALTUNG, UND ES WIRD KEINERLEI HAFTUNG ÜBERNOMMEN.
- ABSOLUTE HELM ? U. LICHTPFLICHT.
- Organisation und Absprachen bezüglich Verpflegung, Materialbereitstellung in PKW vor Ort sind im Einzelnen natürlich nicht nur möglich, sondern sehr erwünscht. Es handelt sich dann jedoch um individuelle Absprachen (nach Meldung dann

per Mail).

In diesem Sinne ? wir freuen uns auf alle Rückmeldungen, und ganz besonders darauf, Euch dann zu sehen, Ende Mai!

Weitere Information auch online unter www.styrkeproven.net oder per Mail: 24h@styrkeproven.net

Download als PDF-Dokument