



Neue Abteilung

Radsport Outdoor in der SVH



Die neue Abteilung der SVH Kassel - **Radsport Outdoor** - bietet ein ganzjähriges Training auf dem Rennrad oder Gravelbike in drei verschiedenen Gruppen an.

Gruppe T „Tour“ fährt sportlich (Ø 25+ km/h) in der Regel ausschließlich auf asphaltierten Straßen und Wegen. Ggf. gibt es eine Pause (mit oder ohne Einkehrmöglichkeit).

Gruppe S „Speed“ fährt sehr sportlich (Ø 30+ km/h) ausschließlich mit Rennrädern auf Asphalt.

Gruppe G „Gravel“ fährt teilweise auf nicht asphaltierten Wegen, aber nicht auf MTB-Trails, mit Ø 18+ km/h (abhängig vom Anteil der unasphaltierten Strecke).

Die Trainingstouren dauern

im Sommerhalbjahr (April-September) etwa 2 bis 3 Stunden,
im Winterhalbjahr etwa 1 bis 2 Stunden.

In der Regel beginnen die **Freitagstouren**

im Zeitraum April-September um 16:00 Uhr und
im Zeitraum Oktober-März um 14:00 Uhr,

die **Samstagstouren** beginnen um 11:00 Uhr.

Die einzelnen **Trainingstermine** werden in einer WhatsApp-Gruppe koordiniert.

Drei Hinweise an die Trainingsteilnehmenden:

Wir fahren bitte immer mit Helm und beachten die StVO.

Generell sind eine gute Radbeherrschung, eine je nach Gruppe gute bis sehr gute aerobe Ausdauer und Kraftausdauer und ein gewartetes Sportgerät erforderlich.

Sicherheit geht vor Geschwindigkeit, riskantes Fahren überlassen wir den Profis.

Neue Gruppenmitglieder werden unmittelbar vor dem Training in elementare Regeln für das Gruppenfahren eingewiesen.

Bitte an Verpflegung, Flick-/Werkzeug und ggf. Beleuchtung denken!

Ansprechpartner: Christoph Laczny, Tel. 0157 30968822