



Abendausfahrten Saison 2018

Vom **16. April** bis und mit **29. August** treffen wir uns **jeden Montag und Mittwoch**, um am Abend gemeinsam Ausfahrten in die nähere Umgebung zu machen.

Treffpunkt ist in Steinhausen der **Platz vor dem Schulhaus Sunnegrund 5**. Die Abfahrtszeiten sind unten bei den jeweiligen Gruppen angegeben.

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.

Gruppenleiter

Die Gruppen werden von folgenden Personen geleitet:

Name	schnelle Gruppe 1	mittlere Gruppe 2	langsame Gruppe 3
Markus Knüsel	x	x	
Kasper Zwicky	x	x	
Ernst Homberger	x	x	
Hans Hefti	x	x	
Markus Walter	x	x	
Joachim Klam		x	x
Ruedi Heer			x
René Ruffiner			x
Peter Gantenbein			x
Turi Dahinden			x

Gruppeneinteilung und Rahmenbedingungen:

Es stehen 3 Rennvelogruppen zur Auswahl:

Gruppe 1: Durchschnittstempo *27-31 km/h
Abfahrtszeit: 18:30 Uhr

Gruppe 2: Durchschnittstempo *24-28 km/h
Abfahrtszeit 18:31 Uhr

Gruppe 3: Durchschnittstempo *21-25 km/h
Abfahrtszeit: 18:32 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. Pro Gruppe sollte es nicht mehr als 10 Teilnehmer haben.

Restaurantbesuch nach der Ausfahrt:

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

Wenn vorhanden, Club-Tenue anziehen!