



# Outdoortag

am Sonntag, 12.06.2022

ab 10:00 Uhr

auf dem Sportplatz Rinkerode

Getreu dem Motto "gemeinsam Sport im Freien machen"  
laden wir alle Interessierten zu unserem Outdoortag ein.

Neben geführten Touren der verschiedenen Gruppen erwartet euch ein Rahmenprogramm mit:

- Tipps aus der Fahrrad-Reparaturwerkstatt
- Rennradfahren auf der Rolle
- Tandemfahren
- leichtes Lauftraining / Einführung

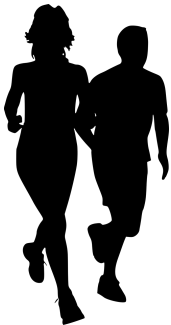


Zudem bieten wir ein kostenfreies E-Bike-Sicherheitstraining an.  
Start 10:30 Uhr, Dauer ca. 3 Std. Anmeldung erforderlich!

\*aufgrund der begrenzten Plätze bitten wir um Anmeldung unter: wumfabian@aol.com

Folgende Schnuppertouren werden angeboten:

	<u>Tempo</u>	<u>Streckenlänge</u>	<u>Start</u>
Rennrad I	~30 km/h	ca. 70 km	10:15 Uhr
Rennrad II	~26 km/h	ca. 50 km	10:30 Uhr
Rennrad III	~23 km/h	ca. 40 km	10:45 Uhr
*sollte es euch an dem nötigen Rennrad fehlen, könnt ihr euch gerne unter der o.g. Mailadresse melden, vielleicht können wir ein passendes Testrad organisieren!			
Tourenrad I	~24 km/h	ca. 40 km	10:30 Uhr
Tourenrad II	~22 km/h	ca. 30 km	10:45 Uhr
E-Bike-Gruppe	moderat	ca. 25 km	ca. 11:00 Uhr
Laufgruppe	moderat	ca. 6 km	ca. 11:00 Uhr
Inlinergruppe	moderat	ca. 1 ¼ Std.	ca. 11:00 Uhr



\*bitte denkt an die nötige Sport- bzw. Sicherheitsausrüstung (Helme, Schoner, etc.)

Ab ca. 12 Uhr erwarten wir die Gruppen zurück und möchten den Tag dann gerne bei Grillwurst und Kaltgetränken gemeinsam abschließen.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer FuB-Team "Outdoor"