



RC 1900 Bierstadt e.V.  
Vereinsmitglieder

Wiesbaden, 10.06.2020

## **RC Bierstadt Newsletter #5**

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

nun sind ein paar Tage vergangen seit dem letzten Newsletter und die Nachfrage nach einem neuen steigt bereits. Also hier heute brandaktuell schon die Nummer 5 :-)

Zunächst ein paar Informationen rund um das Vereinsleben:

Und zwar hat das offizielle Training wieder begonnen. Am Samstag, den 30.05.2020, haben wir den Anfang mit einem Technik-Training gemacht, wo der Andrang recht hoch war.

Die Teilnehmer haben wichtige Grundlagen vermittelt bekommen und diese wurden dann auch direkt versucht umzusetzen. Da es bei einem Technik-Training nicht um Kilometer schrubben und Trail's ballern geht, konnten wir uns auf einem kleinen Parkplatz direkt auf der Fichte aufhalten und hier die verschiedenen Übungen ausprobieren.

Hier konnte man deutliche Unterschiede feststellen, die nun trainiert werden müssen/sollten, um technisch einfach „fitter“ und vor allem auch „sicherer“ auf dem Fahrrad zu werden.

### **Das nächste Technik-Training wird am Samstag, 11.07.2020 um 16:00 Uhr, Parkplatz Fichte stattfinden.**

Mitmachen können Groß und Klein, egal welche Altersgruppe und welcher Leistungsstand auf dem Fahrrad besteht!! Anmeldung erfolgt wieder unter: [info@rcbierstadt.de](mailto:info@rcbierstadt.de)

Weiter ging es dienstags mit einem MTB-Training für die Erwachsenen, wo in einer lockeren Atmosphäre einige Kilometer mal schneller, mal langsamer gefahren wurden.

Leider spielte dann beim ersten offiziellen Training unserer Kinder- und Jugendgruppe der Wettergott nicht mit und es viel wortwörtlich ins Wasser :-)

Trotzdem lässt sich aber bereits jetzt, nach nur zwei Trainingseinheiten schon sagen, das jeder Teilnehmer auch in der Zeit von Corona etwas getan hat und wir darauf schön aufbauen können!! Super!!

Das *Bingo-Spiel* ist mit dem Datum **31.05.2020** beendet. Wir bedanken uns bei allen, die mitgemacht haben und besonders bei den Personen, die das komplette Spiel absolviert haben! Ihr dürft euch auf eure Überraschung bei der Start-Up Party 2021 freuen!!! :-)

Kommen wir nun zu der ausgerufenen **Kellerskopf-Challenge**.

Die Aufgabe war hier grundsätzlich einfach. Und zwar bestand diese darin, vom unteren Parkplatz am Fuß des Kellerskopf so schnell wie möglich nach oben zur Gaststätte Kellerskopf zu fahren. Auch hier sagen wir *Danke an alle Teilnehmer*.

Nachfolgend werden wir die Teilnehmer ohne Zeiten veröffentlichen. Aus Datenschutzgründen werden wir den Namen nicht komplett ausschreiben, sondern mit Kürzel versehen. Die Ergebnisse, Teilnahme sind der Trainingsapp Strava oder Nachrichten an mich entnommen und wurden mit unterschiedlichen Fahrrädern (Rennrad, MTB, Crosser) erzielt.

B.S.
H.G.
P.M.
N.K.
D.B.
M.K.
C.B.
B.B.
J.E.
M.D.
D.B.
S.W.
M.H.
O.T.

Einen weiteren **Termin** möchten wir Euch noch bekannt geben und zwar kam in den letzten Wochen öfter die Nachfrage nach Vereinskleidung. Wir haben im Winter 2019/2020 neue Vereinskleidung bekommen und die Vorbestellungen wurden pünktlich zur Start-Up Party 2020 geliefert und dort verteilt. Ein paar Trikots, Hosen usw. haben wir noch in diversen Größen auf Lager.

Wer Interesse daran hat, kann gern am **Donnerstag, den 18.06.2020 um 18:45 Uhr** in unseren Vereinsraum (Bärenturnhalle) kommen und diese anprobieren, bzw. erwerben.

Da die Nachfrage nach neuen Herausforderungen (Challenge) so groß ist und sich jeder damit ein wenig mehr pushen kann, werden wir dies weiterführen und heute **zwei Challenge's** aktivieren. Diese dienen wieder als **Aufgabe der Woche** bzw. besteht der zeitliche Rahmen hierfür bis zum **30.06.2020**

## Herausforderung Nr. 1

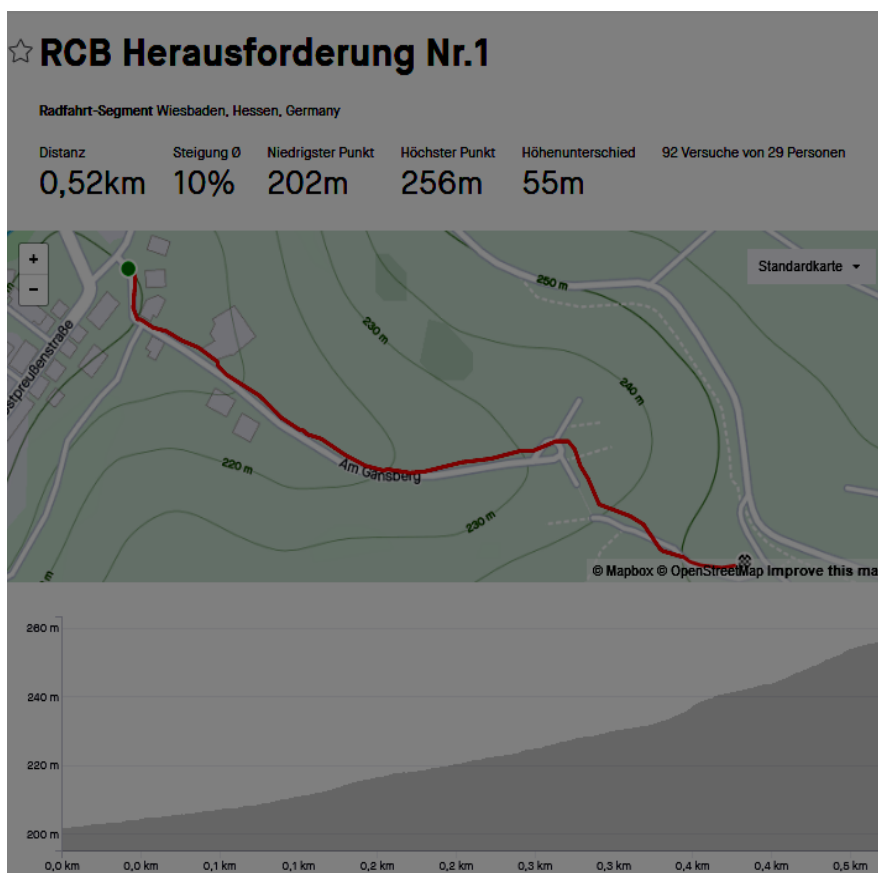
Für wen: ALLE

Ort: Rambach, Am Gänsberg, Stravalink: <https://www.strava.com/segments/23852697>

Aufgabe: Fahre die Straße hinauf, dort erwartet dich eine Überraschung :-)  
Bewältige die Überraschung und es geht den Weg weiter hinauf.  
Ende: Auf der Kuppe an dem Querweg.

Ziel: Spaß haben! Aufgabe bewältigen und falls möglich, so schnell wie es geht

Fahrrad: Crosser, MTB



## Herausforderung Nr. 2

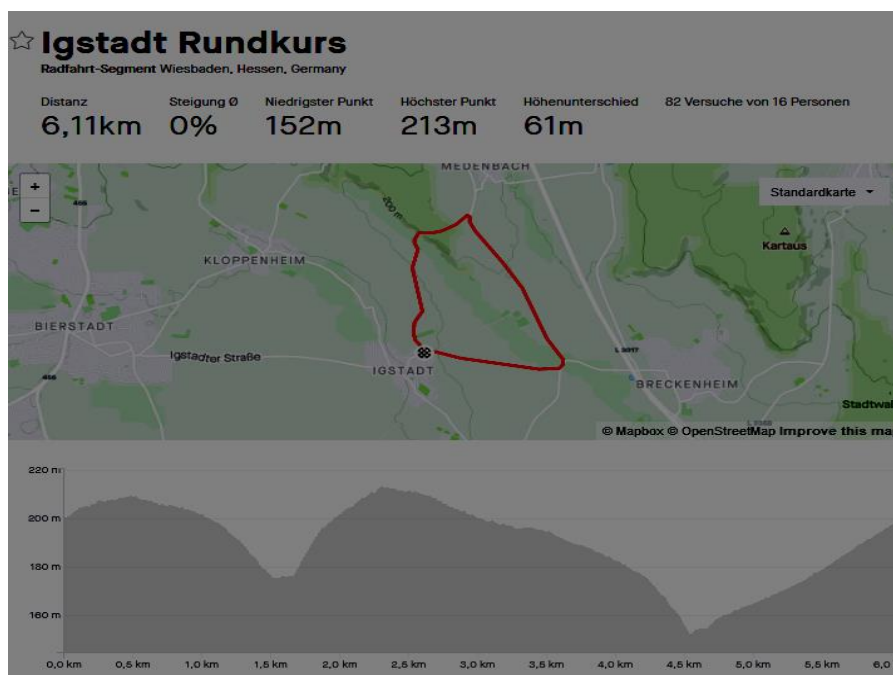
Für wen: ALLE

Ort: Igstadt, Stravalink: <https://www.strava.com/segments/17981307>

Aufgabe: Strecke abfahren, Achtung auf den Straßenverkehr!!!!

Ziel: Spaß haben! Aufgabe bewältigen und falls möglich, so schnell wie es geht

Fahrrad: Crosser, MTB, Rennrad



Wir wünschen Euch viel Spaß bei den Aufgaben!!

Solltet Ihr Fragen und Anregungen haben, oder möchtet Ihr keinen Newsletter mehr erhalten, dann meldet euch unter [info@rcbierstadt.de](mailto:info@rcbierstadt.de)

Wir wünschen Euch einen tollen Feiertag und verleben wir mit sportlichen Grüßen,

*Für den Vorstand*

Dennis Breithaupt