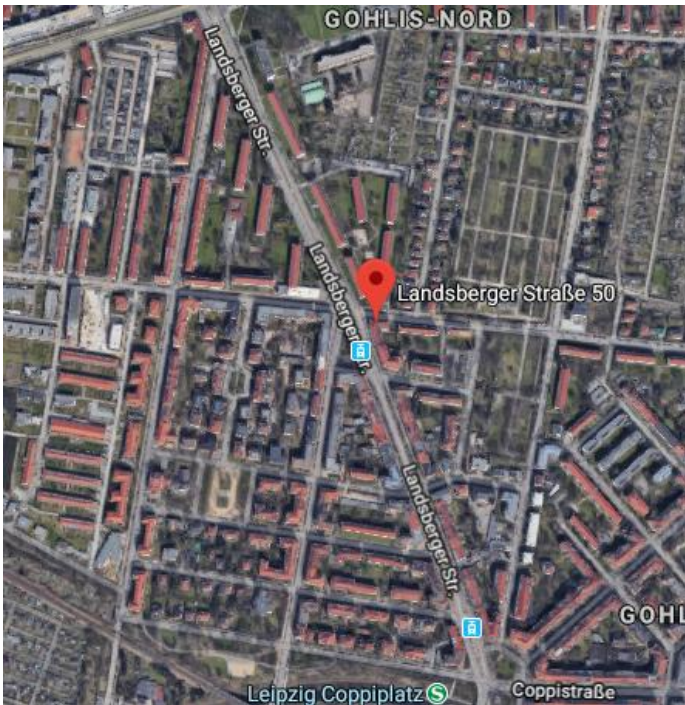




Treffpunkt für alle Ausfahrten

Backhaus Hennig Landsberger Straße 50
04157 Leipzig (Gohlis-Nord)

Samstag	10.00 h	Gruppenausfahrt
(ganzjährig)		60-80 km
		mind. 23 km/h
Dienstag und	17.30 h	Feierabendrunde
Donnerstag		50-60 km
(April- Ende Sept.)		
Donnerstag	18.00 h	Night Ride
(im Okt. und im März)		40-50 km

Kontakt und Rückfragen

Messenger, mobilphone, E-Mail, Facebook

#roadbikeladiesleipzig



Dr. Jürgen Mewes
 Teamleader

Bike Guide mit langjähriger
 Erfahrung auf dem Rennrad
 Sportliches Radfahren
 Radreisen
 mobil +49 (0)172 2968692

mewes.juergen@t-online.de

Oldenburger Straße 8

D-04157 Leipzig



Roadbike Ladies Leipzig®

Rennrad für Hobby- und Freizeitfahrerinnen
 (Women only)



Gemeinschaft Rennrad fahrender Frauen

Lernen und Spaß haben auf dem Rad

Gemeinsam losfahren - gemeinsam ankommen

Roadbike Ladies Leipzig ©
eine Gemeinschaft Rennrad fahrender Frauen

Am 10.06.2017 von Jürgen Mewes, der als Teamleader und ein Bike Guide der Gruppe fungiert, gegründet, sind unsere Aktivitäten auf dem Rennrad auf Hobby- und Freizeit Fahrerinnen ausgerichtet. Egal, ob du deine Fertigkeiten auf dem Rennrad weiter entwickeln, Erfahrung und Freude am Fahren mit anderen Frauen teilen und dich leistungsmäßig weiter verbessern möchtest - der sportliche Anspruch besteht darin, Distanzen zwischen **60 und 80 km** mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von **zumindest 23-24 km/h** fahren zu können.

Jeden **Samstag** führen wir eine **Gruppenausfahrt** durch, die für alle Fahrerinnen sportliche Anstrengung und Freude sein soll und somit den wichtigsten Termin unserer Aktivitäten darstellt. Wir starten hierfür immer um **10.00 Uhr am Backhaus Hennig in der Landsberger Straße 50 in 04157 Leipzig** und sind spätestens gegen 13.30 Uhr wieder zurück.

Unser Credo: Wer Zeit und Lust hat kommt zum Treffpunkt! Und wir fahren gemeinsam los und kommen gemeinsam wieder an. Niemand wird zurück gelassen!

Je nach Stärke der Teilnehmerinnen wird das Tempo der Gruppenausfahrt mal etwas ruhiger und an manchen Samstagen auch mal flotter und anspruchsvoller sein.

Wir fahren fast nur auf verkehrsarmen, asphaltierten Straßen und Radwegen, ausgehend von Start und Ziel in Gohlis-Nord in der Region zwischen Bad Dürrenberg, Merseburg, Schkeuditz, Landsberg, Delitzsch, Bad Dübén, Eilenburg, Wurzen und Grimma.

Bei der Gruppenausfahrt achten wir auf die richtige Fahrtechnik. Wir üben das Fahren in der Gruppe mit Windschattenfahren, das Ablösen, die rennradtypischen Absprachen und Handzeichen, das richtige Bremsen und Schalten, den Wiegetritt am Berg und die schnelle Bergabfahrt, den kraftvollen Antritt, die Kurvenfahrt, und vieles andere mehr.

Die samstägliche Gruppenausfahrt findet **ganzjährig** statt. Gefahren wird nur nicht wenn es regnet, schneit, die Straßen vereist und die Temperaturen unter dem Gefrierpunkt sind.



#roadbikeladiesleipzig

Während der Sommerzeit fahren wir am **Dienstag und Donnerstag ab 17.30 h Feierabendrunden**, im Oktober und März am **Donnerstag ab 18.00 Uhr die Roadbike Ladies Leipzig Night Ride** mit Fahrradbeleuchtung und auf beleuchteten Radwegen.

Für **Neu- und Wiedereinsteigerinnen** auf dem Rennrad bieten wir auf Anfrage spezielle Coachings in kleiner Gruppe oder im Einzeltraining.

Unsere **ambitionierten Fahrerinnen** verabreden

h auch sonntags an wettkampffreien Wochen- enden
d, sobald es das Tageslicht erlaubt, auch abends
ter der Woche zu gemeinsamen Trainingsfahrten.
e starten auch bei ausge-wählten
dermann/frauenrennen.



nterweise haben sich schon über 30 Rennrad
geisterte Frauen im Alter von 18 bis Anfang 60
serer Gemeinschaft angeschlossen.
r kommunizieren über unsere Facebook Seite und
sere WhatsApp Gruppe.