



Treffpunkt für alle Ausfahrten

Ecke Landsberger Straße /Viertelsweg
gegenüber Backhaus Hennig
04157 Leipzig (Gohlis-Nord)

Samstag (ganzjährig)	10.00 h 23-26 km/h	Gruppenausfahrt 65 - 80 km
-------------------------	-----------------------	-------------------------------

Dienstag (April- Mitte Okt.)	17.30 h 22-23 km/h	"Fit for Fun" Runde 45 - 50 km
---------------------------------	-----------------------	-----------------------------------

geeignet auch für Neu- und Wiedereinsteigerinnen

Donnerstag (April- Ende Sept.)	17.30 h 23-26 km/h	Feierabendrunde 55-60 km
-----------------------------------	-----------------------	-----------------------------

Donnerstag (Okt/Nov und März.)	17.30 h 22-24 km/h	Night Ride 45 km
-----------------------------------	-----------------------	---------------------

Kontakt: Messenger, WhatsApp, E-Mail, Facebook

[#roadbikeladiesleipzig](https://www.instagram.com/roadbikeladiesleipzig)



Dr. Jürgen Mewes
Team Manager

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**)



associated

Gemeinschaft Rennrad fahrender Frauen

Lernen, Trainieren 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, Teammanager und ein Bike Guide unserer Gemeinschaft, 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 **70 und 80 km** mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von **23-26 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.

Bei der Gruppenausfahrt fahren wir Wetter- und Jahreszeit bedingt Strecken ab 60 km (Winter) und um die 80 km (Sommer).

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

Je nach Stärke der Mitfahrerinnen 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 Dübau, 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 samstäglige Gruppenausfahrt findet **ganzjährig** statt. Gefahren wird nur nicht wenn es regnet, schneit, die Straßen vereist und die Temperaturen unter dem Gefrierpunkt sind.



Während der **Sommerzeit** fahren wir

- am **Dienstag** ab 17.30 Uhr eine „**Fit for Fun**“ **Feierabendrunde** über ca. 45 km in gemäßigt Tempo mit 22-23 km/h, geeignet insbesondere für Neu- und Wiedereinsteigerinnen auf dem Rennrad.
- am **Donnerstag** ab 17.30 h eine **Feierabendrunde** über ca. 55 km mit 23-26 km/h.

Während der **Winterzeit** fahren wir im November und März

- am **Donnerstag** ab 17.30 Uhr eine **Roadbike Ladies Night Ride** über 45 km auf beleuchteten Straßen

Unsere **ambitionierten Fahrerinnen** verabreden sich gelegentlich auch zu gemeinsamen Trainingsfahrten unter der Woche und an Sonntagen und starten auch bei ausgewählten Jedermann*frauen Radrennen.



Mittlerweile haben sich schon gut 60 Rennrad begeisterte Frauen im Alter von 18 bis Ende 60 unserer Gemeinschaft zusammengefunden.

Wir kommunizieren über unsere Facebook Seite und intern in unserer WhatsApp Gruppe