



## Mit der RSG vom Radweg zum Marathon



### Die RSG Heilbronn 1892 e.V. bietet die Chance auf die Teilnahme an einer Rennradspport-Veranstaltung in Mondsee am 26.06.2016!

Mit einem Komplettpaket machen wir Sie fit für den Mondsee-Marathon! Durch das Leistungspaket „**Mit der RSG vom Radweg zum Marathon**“ erhalten Sie die nötige Unterstützung und eine persönliche Betreuung bei Ausfahrten und Trainingsmaßnahmen.

#### **Zielgruppe:**

Rennradfahrer (mit einer Grundfitness), Wiedereinsteiger, oder Rennradfahrer, die ihr persönliches Leistungsniveau verbessern wollen.

Das gemeinsame Ziel ist die Teilnahme am Jedermann-Marathon am Mondsee.

**Es geht nicht darum, Streckenrekorde zu brechen, sondern wir wollen einem gemeinsamen Ziel konsequent und effizient zuarbeiten und mit den erarbeiteten Trainingsleistungen eine hochklassige Radsportveranstaltung erleben.**

#### Der Paketpreis beinhaltet folgende Leistungen:

- RSG Trikot Kurzarm
- erstes Treffen mit folgenden Leistungen:
  - o Ermittlung des persönlichen körperlichen Status
  - o Erarbeitung eines persönlichen Trainingsplans
  - o Bike Fitting
  - o regelmäßige betreute Ausfahrten
  - o Grundlagen des Trainings mit der Pulsuhr
- Hallentraining bis April (Mönchseehalle, Heilbronn mittwochs von 17.30 bis 19 Uhr)
- Trainingslager in Oberhausen mit Bahntraining und gemeinsamen Ausfahrten am 16/17.4.2016 (incl. Übernachtung & Frühstück)
- persönliche „Hotline“ bis zum Renntag
- ein Jahr kostenlose Vereinsmitgliedschaft in der Radsportgemeinschaft Heilbronn 1892 e.V.
- Anpassung des Trainingsplanes auf den persönlichen Trainingsstand
- Teilnahme am Mondsee-Marathon am 26. Juni 2016 (incl. Startgeld)

Preis:

**195,- Euro**

- bei Interesse: Spinning-Kurs (zusätzliche Kosten ca. 50 €/ Abrechnung über den Veranstalter)
- bei Interesse: leichtes Lauftraining / Walking (kostenlose Leistung)

Materialmäßige Voraussetzung:

eigenes Rennrad / eigener Helm / geeignete Radbekleidung / eigene Pulsuhr

## Was ist der Mondsee-Marathon?

in 2016 feiert die Veranstaltung "5-Seen-Marathon Mondsee" seine 30. Austragung. Schon durch dieses Jubiläum wird der diesjährige Jedermann-Marathon ein besonderes Ereignis sein.

Die RSG Heilbronn organisiert die Teilnahme sowohl im Vorfeld als auch am Veranstaltungs-Wochenende.

Strecken und Streckenverlauf siehe Rückseite

## Wer ist die RSG Heilbronn?

Wir sind ein Radsportverein mit rennradbegeisterten Mitgliedern. Im Rahmen unserer Mitgliedschaft fahren wir seit Jahren Rennrad und nehmen an diversen Veranstaltungen teil. Wir bieten den Teilnehmern eine breite Basis an Informationen und Know-How. Wir sind jedoch ein Verein mit ehrenamtlichen Mitgliedern und keine hauptberuflichen Personal Trainer – wer diese Leistung sucht oder benötigt, sollte sich diese auch bei hauptberuflichen Trainern einholen.

Die sonntäglichen Ausfahrten sind eine kostenlose Veranstaltung für Jedermann, da wir uns den Auftrag gegeben haben, den Rennrad-Breitensport zu fördern. Wir werden vor allem in der Anfangsphase in zwei Gruppen fahren, damit gemäß Ihrem Trainingsplan Streckenlänge, Höhenprofil und Geschwindigkeit angepasst werden können.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es grundsätzlich in der Verantwortung der Teilnehmer liegt, auf ihren Gesundheitszustand zu achten und bei Problemen und/oder Erkrankungen uns entsprechend zu informieren. Ein Checkup bei Ihrem Hausarzt ist empfehlenswert. Alle Veranstaltungen und Leistungen werden von Ihnen auf eigenes Risiko durchgeführt.

**KONTAKT: Markus Landauer - 0174 3225 185 - 07131 644882 - [Markus.landauermetsagroup.com](mailto:Markus.landauermetsagroup.com)  
oder email: [tourenfahrer@rsg-heilbronn.de](mailto:tourenfahrer@rsg-heilbronn.de)**

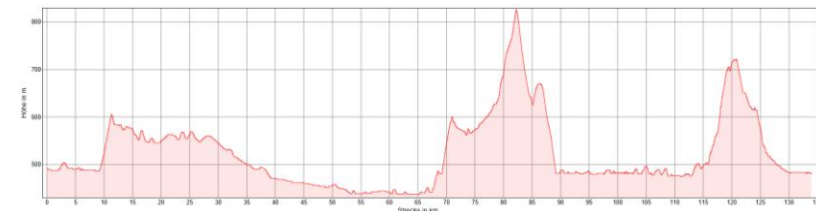
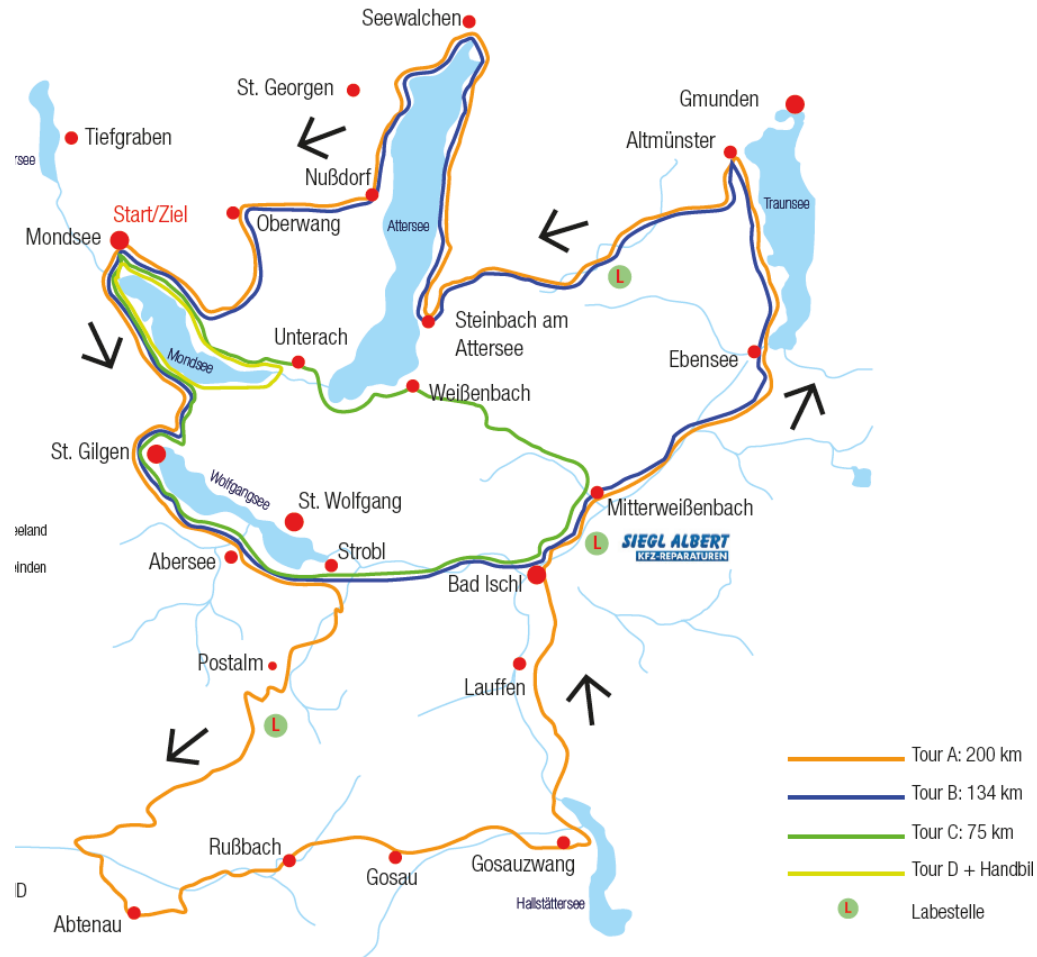


Die Guides - im Winter und im Sommer  
 Oben v.l.n.r.: Beatrix, Michael, René, Gerti, Günter,  
 Peter, Markus

Unten v.l.n.r.: Nils, Peter, Gerti, Christian, Günter,  
 Markus



Infos unter [www.rsg-heilbronn.de](http://www.rsg-heilbronn.de) sowie  
 Facebook [rsg-heilbronn](https://www.facebook.com/rsg-heilbronn)



### Tour C 75 km / 400 hm

Es geht entlang des Mondsees über Scharfling zum Wolfgangsee nach St. Gilgen. Von dort geht es flach bis in die Kaiserstadt Bad Ischl. Durch das ruhige Weißenbachtal führt der Weg zum Attersee und zurück zum Ziel in Mondsee.

### Tour B 134 km / 1.150 hm

Diese führt entlang des Wolfgangsees weiter nach Bad Ischl. Nun führt die Strecke nach Ebensee, entlang des Traunsees nach Altmünster. Dort wartet auf die Teilnehmer der Anstieg Großalm mit anspruchsvollen Steigungen. Nach einer teilweisen Umrundung des Attersees wird dieser bei Nußdorf in Richtung Oberaschau verlassen. Nach einer letzten Bergwertung gelangt man wieder zum Mondsee und zum Ziel.

