

RLV-News - Frühjahr/Sommer 2011

Bikeworkshop

Der RLV startet am Montag, **02.05.2011, 19 Uhr bei der Volksschule Andelsbuch** mit dem Bikeworkshop um unsere Räder FIT für den Frühling zu machen. Jodok Bär gibt Tipps für die Sicherheit rund ums Rad und über die richtige Haltung, passende Höheneinstellung und selbstverständlich auch Tipps im Falle einer Radpanne.

Radausfahrten

Die wöchentlichen Bikeausfahrten finden wie gewohnt am Montag statt. Wir beginnen am Montag, **09.05.2011** und freuen uns auch über neue Gesichter, die unseren Verein kennen lernen möchten. Es wird in 2 Gruppen gefahren, als Guides stellen sich Jodok Bär und Gerhard Moosbrugger zur Verfügung. Wenn bei der einen Gruppe die Leistung zählt, steht bei der anderen Gruppe Fitness und Spaß im Vordergrund.

Treffpunkt: **Gasthaus Ritter (Ziegler), Bersbuch**
Wann: **jeden Montag 19:00 Uhr**
Dauer: ca. 2 bis 2,5 h
Ausrüstung: - Helm
- Bekleidung nach Witterung
- Lampe
- evtl. Reparaturwerkzeug

Laufen

Die RLV-Laufgruppe trifft sich diesen Sommer monatlich zu einem gemeinsamen Trainingsabend. Die Leitung hat Norbert Rauch. Das Warming-up ist bereits am Montag, **02.05.2011**.

Treffpunkt: ebenfalls **Gasthaus Ritter (Ziegler), Bersbuch**
Wann: **jeden 1. Montag im Monat, 19:00 Uhr**

Wer weiterhin Info für Lauf-Wettkämpfe, Landemeisterschaft, Staatsmeisterschaft will, bitte sendet ein kurzes E-Mail an norbert.rauch@boesch.at.

Techniktraining

Auf und ab geht's, über Stock und über Stein, über Baumwurzeln und Treppen am **Samstag, 14.05.2011** im **Bikeparcour beim Ziegler**, Treffpunkt: **15 Uhr**
Querfeldein-Staatsmeister Dietmar Stari stellt sich als Trainer für diesen Nachmittag zur Verfügung. Das Programm beinhaltet:
_ Allgemeine Grundlagen
_ Geschicklichkeit
_ Balance
_ Fahren im Gelände
_ Brems- und Lenktechnik

Kosten für Mitglieder 10 €/Person, für Nichtmitglieder 15 €/Person.
Anmeldung bitte bis FR Abend an rlv@aon.at oder telefonisch bei Veronika Piazza 0664/8742558.

Tagesausfahrt

RLV lädt zu einem Tagesausflug mit dem Bike ein. Der Termin ist bereits fixiert: **Sonntag 17.07.2011**. Der Bikeausflug findet in der näheren Umgebung statt, die genaue Route wird kurzfristig festgelegt.

Diedams Challenge – SO 07.08.2011

Wie bereits die letzten Jahre veranstaltet der RLV Bregenzerwald in Zusammenarbeit mit Au-Schopperrau-Tourismus und den Bergbahnen Diedamskopf das ultimative Bergrennen für Läufer und Mountainbiker.

Start: Talstation Schopperrau
Ziel: Bergstation Diedamskopf

Auch Vereinsmitglieder sind willkommen, sich mit der Konkurrenz zu messen.

Um die Veranstaltung ebenfalls wieder bravourös durchführen zu können, sind wir auf Eure Hilfe angewiesen. Wir sind um jede Hand dankbar und bitten Euch diesen Termin freizuhalten.

Homepage

Wir bemühen uns die Homepage möglichst aktuell zu halten. Für eine regelmäßige Berichterstattung brauchen wir auch Deine Unterstützung. Falls Du Ergebnisse Fotos oder kurze Berichte hast, bitte an die E-Mail-Adresse rlv@aon.at mailen.

Haben sich Deine Daten (Adresse/Telefonnummer/E-Mail) geändert haben, bitte schreib ein kurzes E-Mail an **rlv@aon.at**. Handy Nr. ist von Vorteil, da kurzfristige Info per SMS bekannt gegeben wird!

Auf einen schönen, erlebnisreichen und unfallfreien Sommer freut sich

der Vereinsausschuss des RLV Bregenzerwald