



Trainingstermine 2020

Allgemeiner Hinweis

Während der Trainingsfahrt gilt Helmpflicht und die aktuellen Verkehrsregeln und gesetzlichen Bestimmungen für Radfahrer sollten während jeder Ausfahrt eingehalten werden!

(Weitere Trainingstermine und aktuelle Hinweise im Internet unter www.rsvosthelden.de)

Rennrad

Samstags	14.00 Uhr ARAL-Tankstelle, Kreuztal
Sonntags	10.00 Uhr ARAL-Tankstelle, Kreuztal
Dienstags	17.00 Uhr ARAL-Tankstelle, Kreuztal (nur von April bis September)
Donnerstags	17.00 Uhr ARAL-Tankstelle, Kreuztal (nur von April bis September)
	Das Training findet ohne Betreuung statt!
Ansprechpartner:	Marco Petri, Handy 0176 71066406

„Rennrad Light“

Samstags alle 14 Tage Für Einsteiger	14.00 Uhr ARAL-Tankstelle, Kreuztal alle 14 Tage gerade Wochen (nur von April bis Oktober)
Ansprechpartner:	Siegfried Schnell, Handy 0176 84263661

Rennrad Nachwuchstraining

Donnerstags	17.00 Uhr ARAL-Tankstelle Hoffmann, Kreuztal Jugendtraining (nur von April bis September)
Samstags	14.00 Uhr ARAL-Tankstelle, Kreuztal Anfängertraining
Ansprechpartner:	Laura Irle, Handy 0151 12183289

Radsportverein Osthelden e.V.



www.rsvosthelden.de

Cappuccino Gruppe

Samstags alle 14 Tage 14.00 Uhr
ARAL-Tankstelle, Kreuztal
alle 14 Tage ungerade Wochen (nur von April bis Oktober)

Ansprechpartner: Michael Marks, Handy 0170 6549605

Mountainbike

Samstags 14.00 Uhr
ARAL-Tankstelle, Kreuztal

Ansprechpartner: Klaus Jung, Handy 0151 11646404

MTB Light

Samstags alle 14 Tage 14.00 Uhr
Für Einsteiger ARAL-Tankstelle, Kreuztal
alle 14 Tage gerade Wochen (nur von April bis Oktober)

Ansprechpartner: Klaus Jung, Handy 0151 11646404

Triathlon

Dienstags Lauftraining
Sieg-Arena Siegen
19.00 – 20.30 Uhr

Donnerstags Schwimmkurse :anlaufsports
Hallenbad Löhrtor Siegen (Oktober - April)
18.00 -19.00 Uhr (Anfänger) 19.00 -20.00 Uhr (Fortgeschritten)
:anlaufsports, Heike Schürbusch, 0175 2260359

Donnerstags Schwimmtraining RSV
Hallenbad Siegen-Weidenau (Oktober bis April)
20.00 – 21.45 Uhr

Ansprechpartner: Jens Kanis, Handy 0160 94644366 und
Lars Schmitt, Handy 0151 64624914

Hallentraining

Mittwochs 18.30 - 20.30 Uhr (Oktober bis März)
Schulzentrum Kreuztal, Halle D

Donnerstags 20.00 - 21.30 Uhr (Oktober bis März)
Schulzentrum Kreuztal, Kraftraum

Ansprechpartner: Laura Irle, Handy 0151 12183289