

# Radsport auch im Winter

Die Woche  
30.11.2013

## Der RSC St. Ingbert bietet ganzjährige Aktivitäten

**ST. INGBERT** Radsport begrenzt sich nicht nur auf Ausfahrten bei schönem, warmem Wetter. Radsport findet ganzjährig statt.

Der Radsportclub St. Ingbert (RSC) bietet seinen Mitgliedern ein umfangreiches Angebot auch über die Herbst-/Wintermonate hinweg.

Sind die Beine und Waden über die Saison genug aufgebaut und beansprucht worden, so ist der Rest des Körpers etwas in Vergessenheit geraten.

### Hallentraining

Seit Anfang November steht deshalb Hallentraining mit Gymnastik und Stretching auf dem Programm bei dem die allgemeine Athletik verbessert und die muskulären Disbalancen speziell bei Radfahrern behoben werden. Jeden Dienstagabend findet ein getrenntes Training für

Kinder (17 bis 18 Uhr) und Erwachsene (20 bis ca. 21.30 Uhr) in der Turnhalle der Schillerschule statt.

Außer Training darf natürlich auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommen.

### Winterparty

Am Samstag, den 30. November, lädt der RSC seine Mitglieder zur Winterparty in den Fröschenpfuhl nach Hassel ein. Hier wird am Lagerfeuer bis in die späte Nacht hinein gefeiert.

Gesellig geht es auch bei der Wanderung am Sonntag, 15. Dezember, zu. Bewandert wird St. Ingberts Hüttenwanderweg, der als Premium-Wanderweg ausgezeichnet wurde.

Jeden Samstag um 13.30 Uhr ist ganzjährig ein allgemeiner Treffpunkt am alten Stadtbad für Rennrad- und Mountain-

bikefahrer, um gemeinsame Ausfahrten zu starten.

Entspannte, lockere Mountainbike-Touren werden über den Winter sonntags morgens von 10 bis ca. 12.30 Uhr angeboten.

### Lockere

### Mountainbike-Touren

Auch hier ist der Treffpunkt am alten Stadtbad.

Für besonders aktive Radler bietet der RSC ein exklusives Frühlingstrainingslager Ende April 2014 in Torbole am Gardasee an.

Hier werden die RSC-Mitglieder im Mountainbiking und Rennradfahren voll auf ihre Kosten kommen. Die speziellen Winterangebote an die Mitglieder enden mit der Zeitumstellung Ende März 2014.

Weitere Vereinsinfos finden Interessierte auch unter [www.rsc-igb.de](http://www.rsc-igb.de). red./hcr