

Jahresplanung Outdoortouren 2018 Ver. 2.5 (+Donnerstag) - Outdoor69 / 37° Celsius



Monat/Tag	Datum	Art	Wohin	km	hm	Dauer	Treffpunkt	Uhrzeit	Anforderung
April									
Montag	02.04.2018	Rennrad	Sudelfeld-Thiersee	95 km	1200 hm	5 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Donnerstag	05.04.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Intervalltraining (Runde wird öfter gefahren)	17 km	180 hm	1,5 Std.	Hofau	18.30 Uhr	mittel
Samstag	07.04.2018	MTB	Heuberg-Trockenbachtal	60 km	550 hm	4 Std.	Radltreff	12 Uhr	leicht
Donnerstag	12.04.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Intervalltraining (Runde wird öfter gefahren)	17 km	180 hm	1,5 Std.	Hofau	18.30 Uhr	mittel
Samstag	14.04.2018	Rennrad	Cafe Dörfel	84 km	600 hm	5 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Sonntag	15.04.2018	MTB	Heuberg-Spitzstein	65 km	750 hm	5 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Donnerstag	19.04.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Donnerstag	26.04.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	28.04.2018	MTB	Rund um Rosenheim - Pfifferloh	65 km	400 hm	4 Std.	Radltreff	12 Uhr	leicht
Mai									
Donnerstag	03.05.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	05.05.2018	MTB	Spitzing-Valepp-Nesseltal	110 km	1300 hm	7 Std.	Radltreff	11 Uhr	schwer
Donnerstag	10.05.2018	Rennrad	4-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-Einrollen	60 km	350 hm	3 Std.	Radltreff	12 Uhr	leicht
Freitag	11.05.2018	Rennrad	4-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-leichte Bergetappe	80 km	1100 hm	4 Std.	Radltreff	13 Uhr	mittel
Samstag	12.05.2018	Rennrad	4-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-Flachetappe	90 km	550 hm	4 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Sonntag	13.05.2018	Rennrad	4-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-Bergetappe	120 km	1800 hm	7 Std.	Radltreff	10 Uhr	schwer
Donnerstag	17.05.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	19.05.2018	Rennrad	Schliersee	110 km	1500 hm	6 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer
Sonntag	20.05.2018	MTB	Outdoor69Women - MTB-Ausfahrt-Women-only - Guide Susanne - Ratzinger Höhe	45 km	350 hm	3 Std.	Radltreff	12 Uhr	leicht
Donnerstag	24.05.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	26.05.2018	Rennrad	Niederndorfer Berg	70 km	900 hm	4 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Juni									
Samstag	02.06.2018	Rennrad	Bichler See und Sudelfeld	100 km	1600 hm	5 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer
Sonntag	03.06.2018	Wanderung	Flußbett-Feichteck-Doaglalm	15 km	700 hm	4 Std.	Spatenau	12 Uhr	mittel
Donnerstag	07.06.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	09.06.2018	Rennrad	Sylvenstein-Walchensee-Lengries (Variante, 120km,1200hm)	80 km	500 hm	4 Std.	Lengries	10 Uhr	mittel
Donnerstag	14.06.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	16.06.2018	MTB	Karwendelrundfahrt	90 km	1200 hm	7 Std.	Vorderriß	10 Uhr	mittel
Samstag	23.06.2018	Rennrad	7 Tage Toskana Rennradtraining mit Workshops zu den Themen: Fahrtechnik, Trainingsziele umsetzen, Mentaltraining						
Juli									
Sonntag	01.07.2018	Rennrad	7 Tage Toskana Rennradtraining mit Workshops zu den Themen: Fahrtechnik, Trainingsziele umsetzen, Mentaltraining						
Donnerstag	12.07.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	14.07.2018	Wanderung	Watzmannumrundung	27 km	1400 hm	8 Std.	Königsee	9 Uhr	schwer
Donnerstag	19.07.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	21.07.2018	MTB	Ein Tag im Sattel! - Tegernsee-Leonhardstein-Thiersee	165 km	2400 hm	12 Std.	Radltreff	8 Uhr	schwer
Donnerstag	26.07.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	28.07.2018	MTB	Wandberg und abwärts Trails bis S2	75 km	1600 hm	6 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer
Sonntag	29.07.2018	Rennrad	Outdoor69Women - Women only - Guide Susanne - Wasserburg	105 km	800 hm	6 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer

Jahresplanung Outdoortouren 2018 Ver. 2.5 (+Donnerstag) - Outdoor69 / 37° Celsius



August

Donnerstag	02.08.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Freitag	03.08.2018	Rennrad	3-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-Einrollen	70 km	350 hm	3 Std.	Radltreff	18 Uhr	leicht
Samstag	04.08.2018	Rennrad	3-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-Flachetappe	100 km	900 hm	6 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Sonntag	05.08.2018	Rennrad	3-Tage-Rennrad-Intensivtage in Rosenheim-Bergetappe	140 km	2000 hm	8 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer
Donnerstag	09.08.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	11.08.2018	Rennrad	Brenner-Innsbruck-Kramsach-Rosenheim	110 km	400 hm	7 Std.	Rosenheim	6 Uhr	schwer
Donnerstag	16.08.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	18.08.2018	Wanderung	Wildniswanderung-Survivalwanderung	18 km	500 hm	8 Std.	Sylvenstein	10 Uhr	mittel
Sonntag	19.08.2018	Rennrad	Eggstätt-Frasdorf	110 km	1500 hm	7 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer
Donnerstag	23.08.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	25.08.2018	MTB	Schliersee-Firstalm-Valepp	125 km	1500 hm	8 Std.	Radltreff	10 Uhr	schwer
Donnerstag	30.08.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel

September

Donnerstag	06.09.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	08.09.2018	Wanderung	Weitlahnerkopf	20 km	1000 hm	7 Std.	Hainbach	10 Uhr	mittel
Donnerstag	13.09.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	15.09.2018	MTB	Karwendelrundfahrt	90 km	1200 hm	7 Std.	Vorderriß	10 Uhr	mittel
Donnerstag	20.09.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	22.09.2018	MTB	Schliersee-Valepp-Elendsattel	85 km	1400 hm	7 Std.	Radltreff	12 Uhr	schwer
Donnerstag	27.09.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel

Oktober

Donnerstag	04.10.2018	MTB	MTB-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	06.10.2018	MTB	Irschenberg	80 km	1000 hm	5 Std.	Radltreff	12 Uhr	mittel
Donnerstag	11.10.2018	Rennrad	RR-Donnerstag - Tour nach Ansage					18.30 Uhr	mittel
Samstag	13.10.2018	Wanderung	Pyramidenspitze	20 km	800 hm	9 Std.	Durchholzen	9 Uhr	schwer
Samstag	20.10.2018	Rennrad	Walchsee	120 km	1100 hm	7 Std.	Radltreff	10 Uhr	schwer
Samstag	27.10.2018	MTB	Tegernsee-Schliersee	130 km	1400 hm	8 Std.	Radltreff	10 Uhr	schwer

November

Samstag	17.11.2018	Schneeschuh	Klausen	10 km	600 hm	3 Std.	Innerthann	12 Uhr	mittel
Samstag	24.11.2018	Schneeschuh	Weitlahnerkopf	20 km	1000 hm	5 Std.	Hainbach	10 Uhr	mittel

Dezember

Samstag	01.12.2018	Schneeschuh	Hochries	12 km	700 hm	5 Std.	Grainbach	10 Uhr	mittel
Samstag	08.12.2018	Schneeschuh	Wildalpjoch	15 km	900 hm	6 Std.	Sudelfeld	10 Uhr	mittel
Samstag	22.12.2018	Schneeschuh	Feichteck	15 km	900 hm	7 Std.	Grainbach	9 Uhr	schwer
Samstag	24.12.2018	Schneeschuh	Breitenberghaus	8 km	450 hm	5 Std.	St. Magarethen	12 Uhr	leicht