



Rennrad4Beginners 2016

Training für Erwachsene, speziell für Rennradanfänger und Wiedereinsteiger

Treffpunkt: Fahrrad XXL Feld, Einsteinstraße, Sankt Augustin Menden

Beginn: 03.03.2016

Ende: 27.10.2016

Jeden Donnerstag bei gutem Wetter von 18:00 Uhr bis etwa 20:30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich (auch in der Saison)

Trainingsziele sind:

- die Beherrschung des Rennrades, (Fahr- und Bremstechnik)
- Fahren in der Gruppe (Einerreihe/Doppelreihe/Führungswechsel)
- Grundlagentraining
- Ausdauer
- Kraft

Trainingsorte:

- gefahren wird in unserer Region (Flach- und Bergtouren)
- in der Regel etwa 50-70Km
- nach Absprache auch RTF's der angrenzenden Vereine

Ausklang:

- durch gemütliches Beisammensitzen in den umliegenden Cafes und Eisdielen

Voraussetzungen sind:

- technisch einwandfreies Rennrad
- Sturzhelm und Rennrad-Handschuhe
- Trinkflasche und Gel/Riegel
- Herzfrequenzmessung (Pulsuhr oder Pulsgurt)

Gebühren: Keine

Betreut wird der Kurs durch unseren Trainer (bitte vorab kontaktieren)

Konstantin Sakellaris +49 177 4474526

ks@sturm vogel-bonn.de