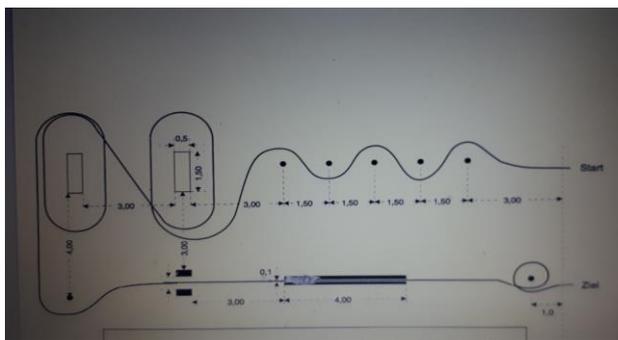


Bezirkstraining am 13.04.24 in Rettenberg

Beim voraussichtlich letzten Bezirkstraining im Winterhalbjahr 23/24 kamen 20 Sportler nach Vorderburg bei Rettenberg um sich bei bestem Wetter auf die kommende Radsaison vorzubereiten. So durften zu Beginn des Trainings die überwiegend Sonthofer und Kemptener Straßenradsportlerinnen und Straßenradsportler einen Geschicklichkeitsparcour nach BDR Vorgabe absolvieren. Hierbei war für die Jüngeren Teilnehmer wichtig, dass die richtige Fahrtrichtung eingehalten wurde z.B. im Uhrzeigersinn um das Rechteck und für die



Fortgeschrittenen wurde auch die Zeit gestoppt. Geübte Teilnehmer/-innen schafften es bereits unter 27 Sekunden und die besten unter 22 Sekunden. Hier war auch wichtig einen richtigen Gang zu wählen um möglichst nur „anzuschieben“ aber nicht zu treten, da dies wiederum den Fluss des Fahrens beeinflusste. Ebenso gewannen die Radsportler/-innen hier auch Vertrauen in die Kurvenlage und übten ein gleichmäßiges Lenkverhalten.

Anschließend übten die Radsportler/innen noch Kurvenfahren an den Serpentin nach Oberellegg. Hier lernten sie, die Kurve außen anzufahren und dann nach innen zu ziehen um den bestmöglichen Kurvenradius zu fahren. Auch auf das Bremsverhalten vor und während der Kurvenfahrt wurde ein Augenmerk gelegt, sodass von der Geschwindigkeit während der Kurvenfahrt möglichst wenig verschenkt wurde. Ziel war es, möglichst vor der Kurve die Fahrgeschwindigkeit für die Kurve anzubremsen, um dann in der Kurve möglichst wenig Verzögerungseinwirkung auf den Reifen auszuüben, um hierbei wiederum möglichst viel Zentrifugalkräfte aufzubringen. Im Anschluss lud der Bezirk zum Pizzaessen ein um für die anschließende Ausfahrt in 3 Leistungsgruppen um den Rottachsee gestärkt zu sein.

