

## Bahn Jugend-Bezirkstraining in Augsburg am 22.02.2025

Um sich im Winter für die kommende Radsaison 2025 vorzubereiten, kamen bei der Jugend Bezirkstrainings-Maßnahme 11 Jugendliche in Augsburg zusammen, um ihr radsportliches Geschick zu verbessern, sowie Kondition und Maximalkraft aufzubauen. Nach dem Anpassen der Räder auf die unterschiedlichen Körpergrößen und bestücken mit Klickpedale gab es ein kurzes Aufwärmtraining und es wurde der belgische Kreisel in lockerem Tempo geübt.



Im Anschluss übten die älteren Radsportler/innen das 2er Mannschaftsfahren sowie Madison, während die andere Hälfte der Gruppe Geschicklichkeitsspiele wie Fangen, den BDR Geschicklichkeitsparcour oder „Anlehnen“ übten. Danach wurde getauscht sodass jeder genügend Zeit hatte sich auf der Bahn auszupowern.

Im weiteren Training lernten die jungen Radsportler auf der Bahn im Slalom um Hütchen herum zu fahren, um das Beschleunigen und Abbremsen zu üben und auch Vertrauen in die Kurvenlage auf der Bahn zu bekommen. Zum Abschluss gab es noch mehrere Rennen u.a. ein Ausscheidungsfahren, Verfolgungsrennen und Zeitfahren unter den beiden Mannschaften. Am Ende hatten alle viel Spaß gehabt, die Radbeherrschung verbessert und konnten beim Fahren in der Gruppe auf der Bahn Fortschritte erzielen.

