

Rennrad Jugend-Bezirkstraining in Vorderburg am 05.04.2025

Beim 2. Bezirkstraining für den Straßenradsport kamen am 05. April in Vorderburg 11 Teilnehmer zusammen. Im Vergleich zum vergangenen Jahr trotz bestem Wetter nur die Hälfte der Teilnehmer. Zu Beginn wurden technische Rennradspezifikationen besprochen wie z.B. die optimale Sitzposition, die Position der Schuhplatten, die richtige Lenkerposition bei den entsprechenden Fahrsituationen. Ebenso wurde auch erwähnt, welche Tricks es gibt, um dem BDR-Reglement zu entsprechen aber dennoch aerodynamisch auf dem Rad zu sitzen.



Ebenso wurde erörtert, wie die Bremse richtig einzustellen ist und wie man eine Fehlstellung des Schaltwerks (zwischen zwei Ritzel) auf die schnelle beheben kann.

Im Anschluss wurde in 3 Gruppen eine Ausfahrt gemacht, um die Grundlagenausdauer zu trainieren. Da die Leistung zwischen der U11 erster Jahrgang und U15 älterer Jahrgang sehr unterschiedlich waren, konnte bei 3 Gruppen leistungsgerecht trainiert werden.

Nach der Mittagspause suchten die Trainer eine geeignete Serpentine bei Vorderburg aus und übten dort das richtige Kurvenfahren. Im Anschluss wurden die Athleten in 2 Gruppen eingeteilt und es fand eine Staffeln mit Flaschenübergabe statt. Hier wurde besonderes Augenmerk auf schnelles Einklicken ins Pedal, auf eine korrekte und zeitnahe Flaschenübergabe sowie die Wahl des richtigen Ganges gelegt. Im Verlauf verbesserte sich die Flaschenübergabe zusehend.

