

Rennrad Jugend-Bezirkstraining in Vorderburg am 05.07.2025

Beim 3. Bezirkstraining mit Schwerpunkt Rennrad waren am 5. Juli 8 Kinder und Jugendliche beim Training dabei. Nach der Begrüßung wurden 2 Gruppen gemacht. Die kleineren Teilnehmer/innen fuhren direkt nach Martinszell als Ausdauertraining und die größeren Teilnehmer/innen starteten zu einer kleinen Runde über Oberzollhaus und Sulzberg. Dabei trainierten sie das Windschattenfahren in einer 5er Gruppe und wechselten sich mit der Führungsarbeit ab, indem sie sich links an der Gruppe zurückfallen ließen.



In Martinszell wurde bei den 8 Serpentinaugen geübt, die Kurve außen anzufahren und dann nach innen zu ziehen, um möglichst einen großen Kurvenradius zu haben, aber dennoch den schnellsten Weg, sowie das Ziel, nach der Kurve auf der rechten Seite zu fahren. Ebenso wurde gelernt, vor der Kurve auf die passende Geschwindigkeit runterzubremsen, um dann die Kurve mit möglichst wenig Bremsengriff zu durchlaufen, um maximale Traktion zu bekommen.

Nach dem Serpentinaugen fahren, wurden die Trainer getauscht und die beiden Gruppen fuhren auf direktem Weg nach Vorderburg zurück. Die kleineren Teilnehmer/innen der U11 bekamen hier noch Hinweise zum richtigen Schalten am Berg. Ziel war es mit der Reduzierung der Trittfrequenz die Schaltung zu betätigen und nicht durch Sehen des Anstiegs im Vorfeld. Umgedreht, mit steigender Tretradkadenz am Ende des Anstiegs auch gleichmäßig schwerere Gänge zu schalten. Bergab bekamen sie noch Hinweise zum gleichmäßigen Bremsen.

