

Straßen Jugend-Bezirkstraining in Vorderburg am 11.04.2026

Beim regional Stützpunkttraining in Vorderburg kamen vergangenen Samstag 9 Kinder/Jugendliche mit dem Rennrad zusammen. Bei einem kurzen Crashkurs, was beim Rad auf die Schnelle geprüft werden kann wenn man beispielsweise ein Ersatzrad kurz vor dem Rennen bekommt, wurde den Teilnehmer/innen beigebracht in wenigen Minuten die Funktionstüchtigkeit bei Reifen, Bremse, Schaltung, Steuersatz und Kette zu prüfen um sich selbst vor einem Sturz durch mögliche Mängel zu schützen. Im Anschluss machten sich 2 Gruppen mit einmal 4 Jugendlichen und einmal 5 Kindern auf eine 85 bzw. 42 km lange Runde auf. Die Gruppe, die überwiegend aus U15 Teilnehmern bestand, sah sich die Rennstrecke in Schweinlang an. Der Rundkurs wurde hinsichtlich schwieriger Kurven, Ausreißmöglichkeiten, Windkante etc. begutachtet und es gab noch ein paar Tipps vom Trainer. Die jüngeren Teilnehmer drehten eine Runde in Richtung Maria Rain und übten am Berg das Starten, indem sie versuchten, innerhalb einer Kurbelumdrehung einzuklicken. Ziel war es, auch für Bergrennen mit Start am Berg vorbereitet zu sein und schnell maximale Kraft auf die Pedale zu bringen, indem beide Klickschuhe bereits nach 1-2 Meter im Klickpedal befestigt sind. Im Anschluss wurde bei der Abfahrt von Oberellegg eine „Notbremsung“ geübt indem versucht wurde, durch entsprechende Bremskraftverteilung die maximale Verzögerungswirkung mit dem Rennrad zu erreichen. Die jungen Teilnehmer sahen bereits nach wenigen Versuchen, dass die Vorderradbremse noch deutlich mehr Bremspotential hergibt, wie angenommen. Durch die Verlagerung vom Körperschwerpunkt war ebenso noch eine höhere Verzögerung möglich. Parallel wurde das Gruppen- und Windschattenfahren geübt und dadurch Sicherheit verliehen, bei „Lenkerkontakt“ ruhig und gelassen zu bleiben.

