



## Training

Wir bieten euch Training das ganze Jahr über auf dem Rad an. Im Frühjahr und Sommer auf der Straße; im Herbst und Winter auf der Straße und im Gelände. Das Training findet an 1-2 Tagen unter der Woche und am Wochenende statt. Die Radrennen sind jeweils an den Wochenenden.

Als Anfängern erklären wir euch euer Sportgerät und zeigen euch, wie ihr richtig damit umgeht. Ihr lernt richtig zu bremsen, nah am Hinterrad eures Vordermannes und in der Gruppe zu fahren. Wir zeigen euch wie ihr schnell und sicher um die Kurven kommt und im Windschatten Kraft sparen könnt. Und das alles machen wir mit spielerischen Übungen auf dem Rad.

Als Fortgeschrittene fahrt ihr allmählich längere und häufigere Trainingseinheiten. Wir erklären euch die Hintergründe der Trainingsinhalte und der Trainingsgestaltung und wir üben mit euch taktische Fertigkeiten, die euch bei den Wettkämpfen helfen sollen.

Neben der Radbeherrschung beim Fahren lernt ihr bei uns auch kleinere Reparaturen an eurem Fahrrad selbst durchzuführen und wie ihr euer Sportgerät reinigt und pflegt, dass es stets gut läuft.

[Unsere aktuellen Trainingszeiten](#)