



## Trainingszeiten

**Samstags**, 10:00 Uhr, alle Altersklassen, **Treffpunkt Teufelsseechaussee Ecke Tannenbergrstr.**, Dauer 2-4 Std.

**Sonntags**, 10:00 Uhr, alle Altersklassen, **Treffpunkt Teufelsseechaussee Ecke Tannenbergrstr.**, Dauer 2-4 Std.

Das Training am Wochenende findet nicht an Wettkampftagen statt. Hierrüber werdet ihr jeweils informiert.

### Hinweise zum Training:

Für **alle** Trainingseinheiten gilt:

Helmpflicht! Ohne Helm kein Training.

Wettergerechte Kleidung anziehen. Laßt euch von der Sonne nicht täuschen. Schaut vor dem Training auf ein Thermometer. Auch bei Sonnenschein kann es sehr kalt sein.

Ersatzschlauch, Minipumpe, Reifenheber und Mini-Multifunktionswerkzeug mitnehmen.

Für kurze Einheiten (bis 60 min) eine Wasserflasche, für längere Einheiten zwei Wasserflaschen + eventuell eine Banane oder einen Müsliriegel mitnehmen.

Reifendruck eurer Reifen kontrollieren. Die Hinweise zum richtigen Reifendruck bekommt ihr von den Trainern.