



## Rennvelo Fahrtechnik Training von TRISTAR und RSV

---

<b>Daten:</b>	<b>6. Mai und 3. Juni 2023 – kein Verschiebedatum – bei Regen Ausfall</b>
<b>Zeit:</b>	13:30 bis 16 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Hartplatz neben Mehrzweckhalle Stetten
<b>Altersgrenze:</b>	die Teilnehmer müssen mind. 15 Jahre alt sein und ihr eigenes Rennvelo mitbringen
<b>Organisatoren:</b>	<b>TRISTAR Triathlon Club SH und Radsportverein SH (RSV)</b>
<b>Kursleitungen:</b>	Sandro Muhl / Lukas Spengler / Kevin Buser (alle RSV)
<b>Assistenz:</b>	Dieter Brühlmann (Tristar)
<b>Kosten:</b>	Für Tristar- und RSV-Mitglieder kostenlos, für Nicht-Mitglieder CHF 20.- in bar.
<b>Anmeldung an:</b>	<a href="mailto:vizepraesidium@tristar-sh.ch">vizepraesidium@tristar-sh.ch</a>
<b>Anmeldeschluss:</b>	4. Mai / 1. Juni 2023
<b>Wichtig:</b>	Versicherung ist Sache der Teilnehmer

### Themen/Schwerpunkte

- Vorausschauendes Radfahren, wie antizipiere ich meine Mitkonkurrenten, und andere Verkehrsteilnehmer
- Fahren in der Gruppe, Windschattenfahren
- Brems- und Schalttechnik
- Bergfahren (Wiegetritt, Wechsel Sitz-Wiegetritt)
- Trittfrequenzen (Radfahren vs. Triathlon)
- Effizient und sicher bergab fahren
- Technische Sicherheit am Fahrrad
- Es werden hilfreiche Infos und Instruktionen vermittelt, die in das laufende Training einfließen werden

### Trainingsgelände und -Strecken

Die Trainings sind an beiden Tagen ähnlich aufgebaut. Auf dem Hartplatz bei der Mehrzweckhalle Stetten werden Grundlagen der Fahrtechnik vermittelt und geübt, danach bewegen wir uns auf wenig befahrenen Strassen und Velowegen im Reiat, unter anderem werden wir auf der Velostrecke des SH-Triathlon trainieren.

### Zielgruppen

Training für Rennvelo Fahrerinnen und Fahrer, die sich vielleicht da und dort unsicher fühlen beim Velofahren und/oder sich im Technikbereich weiter entwickeln möchten,.  
Erklärtes Ziel ist es, die Grundlagen der Fahrtechnik zu verstehen und auch umsetzen zu können und vor allem Sicherheit und dadurch mehr Spass auf dem Velo zu haben.