



Rennvelo Fahrtechnik Training von RSV und TRISTAR

- Daten:** Samstag, 11. Mai – Verschiebedatum Samstag, 25. Mai 2024
- Zeit:** 09:30 bis 12 Uhr
- Treffpunkt:** Sportplatz 8235 Lohn
- Altersgrenze:** Mindestalter 15 Jahre, bitte eigenes Rennvelo mitbringen
- Organisatoren:** Radsportverein SH (RSV) und TRISTAR Triathlon Club SH
- Kursleitungen:** Sandro Muhl / Lukas Spengler (RSV)
- Kosten:** Für Tristar- und RSV-Mitglieder kostenlos, für Nicht-Mitglieder CHF 20.- in bar.
- Anmeldung an:** vizepraesidium@tristar-sh.ch oder info@rsv-schaffhausen.ch
- Anmeldeschluss:** 8. / 22. Mai 2024
- Wichtig:** 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
- Kurventechnik
- Es werden hilfreiche Infos und Instruktionen vermittelt, die in das laufende Training einfließen werden

Trainingsgelände und -Strecken

Auf dem Sportplatz in Lohn 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 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.