

Eventinfo

Rennradkurs

Rennradtraining

Intervalltraining für Rennradbegeisterte

Seite 1 von 3



Das erwartet Sie!

Dieser bewusst kompakt gestaltete Rennradkurs richtet sich an Rennradfahrer*innen die bereits erste Erfahrung im Gruppenfahren gesammelt haben, dieses Gruppenerlebnis genießen und die eigene Tempoqualität verbessern möchten. Auch für Interessierte die vorhaben am [Zeitfahr cup](#) teilzunehmen, egal ob [Prolog](#) oder das [Flachzeitfahren in Rosdorf](#) (10 oder 20 km), ist dieser Kurs eine ideale Vorbereitung. Im entscheidenden Vorbereitungszeitraum zum Zeitfahr cup ([zum Video](#)) wird mit drei umfassenden Einheiten auf gezielte wie besondere Trainingsreize gesetzt: Effektive kurz- bis mittelweilige Trainingseinheiten (Intervalltraining) schulen nicht nur Kraft, Ausdauer und Tempogefühl. Der Fokus liegt insbesondere auf gezielten Übungsformen für eine schnellere Grundgeschwindigkeit und somit auch für ein Einzelzeitfahren beim ZFC. Für größtmögliche Freude und damit eine erfolgreiche Teilnahme an diesem Gruppentraining wird bereits zu Kursbeginn eine hinreichend solide Grundlagenausdauer vorausgesetzt. Die Trainingsintervalle werden in der Regel auf einer Runde (ausgewählte Straßen) und im individuellem Tempo stattfinden. Das Raus- und Reinfahren nach Göttingen findet im moderatem Tempo und im Gruppenverbund statt, sodass keine Teilnehmenden zurückgelassen werden. Außerdem werden ein voll funktionstüchtiges Rennrad, wetterangepasste Kleidung, sowie ein Helm benötigt. Eine [Rennradausleihe](#) ist im Voraus möglich.

Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Rennrad
Art der Veranstaltung	Rennradkurs
Personen	4-10 Personen
Datum	(1) 08.06.2022 (2) 15.06.2022 (3) 22.06.2022
Uhrzeit	mittwochs, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr (120 Minuten)
Ort	personal sports (Praxis im Jahnstadion), Sandweg 7, 37083 Göttingen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ spezifisches (Technik-)Training▶ Windschatten- und Abstandfahren▶ sichere Führungswechsel▶ typische Zeichen/Signale beim gemeinsamen Fahren▶ kraftsparendes Pedalieren▶ Entwicklung von Tempoqualitäten (Intervalltraining)

Eventinfo

Rennradkurs Rennradtraining

Intervalltraining für Rennradbegeisterte

Seite 2 von 3



Preis

per Überweisung:

IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen

Verwendungszweck: „Rennradtraining – Let’s go ZFC!, Vorname und Name“

Rennradtraining – Intervalltraining für Rennradbegeisterte

(3 Termine, je 120 Min.):

- ▶ Normalpreis: 95,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum

* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum

Nachmeldepauschale: 10,00€

für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)

Alle Preise sind inklusive 19% MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.

Anmeldung/Registrierung

Nutzen Sie zur Registrierung bitte unser [Online-Anmeldeformular](#). Anmeldungen sind verbindlich.

Meldeschlussdatum: 03.06.2022 (Ende der Voranmeldung)

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben. Kann ein Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig informiert und bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend erstattet.

Nachmeldung

Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!

Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen behandelt, die nach dem oben genannten Meldeschlussdatum (Ende der Voranmeldezeit) erfolgen oder deren Teilnahmebeitrag erst nach dieser Frist eingeht. In diesen Fällen wird einmalig eine zusätzliche Nachmeldepauschale erhoben - siehe unter „Preis“.

Voraussetzungen

- ▶ voll funktionstüchtiges Rennrad oder Triathlonrad: Antrieb, Bremsen, Bereifung Bereifung etc. vorher überprüfen!
- ▶ Weitere, für das Rennradfahren, erforderliche Voraussetzungen (Helm, Werkzeugtasche, Ersatzschlauch, Pannenset)
- ▶ eigene wie ausreichende Versorgung mit Trinken/Verpflegung
- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung, ggf. Sonnenschutz!
- ▶ stabile, allgemeine Grundlagenfitness
- ▶ stabiler Gesundheitszustand mit Sport-/Belastungstauglichkeit
- ▶ gesetzlicher/privater Krankenversicherungsschutz
- ▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung
- ▶ Volljährigkeit oder nach Absprache mit der Leitung schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten (siehe [Formular](#) im Downloadbereich unserer Homepage)

Eventinfo

Rennradkurs

Rennradtraining

Intervalltraining für Rennradbegeisterte

Seite 3 von 3



Hinweise

Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.

Für Termine, die aufgrund höherer Gewalt wie z.B. Sturm, akute Gewitter/Platzregen verkürzt bzw. abgebrochen oder in Gänze abgesagt werden müssen, besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen oder Gelderstattungen.

Im Falle z.B. krankheitsbedingter Ausfälle auf Seiten von personal sports werden zusätzliche Nachholtermine angeboten.

Für gewöhnlich können bei uns auf Nachfrage für die Dauer des Angebots Taschen, persönliche Dinge, Wertsachen & Co. hinterlegt bzw. eingeschlossen werden, allerdings ohne hierfür Haftung übernehmen zu können.

Toiletten sind am Startpunkt bzw. Treff vorhanden.

Kontakt, Fragen

Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden: kontakt@personal-sports.info | 0551-50830508 (Büro)



[Michael Just](#) | 0160 96957662

just@personal-sports.info