



Radsportverein
RV Sturmvogel 1925
Dortmund e.V.
Mitglied im Bund Deutscher Radfahrer e.V.



2024 - Dienstags offenes Rennrad-Training

Der RV Sturmvogel 1925 veranstaltet zu den folgenden Terminen, immer Dienstags zwischen 17:30 und 19:30 Uhr ein offenes Rennrad-Training auf der Radrundstrecke Steinklippenweg („Niere“). Alle ambitionierten Hobby-Rennradfahrer sind herzlich eingeladen, egal ob Vereinsmitglied oder nicht.

Ab 17:30 treffen sich die Teilnehmer zum Einradeln. Ca. 17:45 gibt es eine Einweisung im Zielbereich. Die eigentliche Kernzeit des Trainings ist ca. zwischen 18:00 und 19:00 Uhr.

Das Training wird von einem Sturmvogel-Mitglied geleitet. Den Anweisungen des Übungsleiters ist Folge zu leisten. Teilnehmer, die sich nicht an die Anweisungen halten, können von der Übung und der Radrundstrecke zu den Trainingszeiten verwiesen werden. Sturmvogel-Mitglieder sollen im Vereinstrikot teilnehmen.

Die wichtigsten Trainingskonzepte:

- Steigerung Grundlagenausdauer
- Steigerung der aeroben / anaeroben Sauerstoffaufnahme durch Intervalltraining
- Steigerung der Kraft und Kraftausdauer
- Übungen zur Fahrtechnik

Ziele des Trainings:

- Steigerung des individuellen aeroben und anaeroben Fitness-Levels
- Steigerung der Kraft
- Gemeinsam viel mehr Spaß im Training haben
- Aufbau von neuen Kontakten in die Dortmunder Rennradzene

Die Steigerung des eigenen Levels funktioniert am besten, wenn intensivere Belastungen mit Erholungsphasen kombiniert werden (Intervalltraining). Ein wichtiger Bestandteil ist daher das disziplinierte Fahren in der Doppelreihe u.a. für die Erholungsphasen. Der Übungsleiter bestimmt die Geschwindigkeit, der unbedingt in der Doppelreihe Folge zu leisten ist.

Das individuelle Leistungsvermögen der Fahrer soll berücksichtigt werden, damit der Trainingseffekt auch eintreten kann und der Spaß am Rennradfahren im Vordergrund steht.

Hinweis Haftungsausschluss:

Jeder Teilnehmer fährt auf eigene Gefahr. Eine Haftung für Unfälle o.ä. wird weder vom RV Sturmvogel Dortmund noch von dessen Mitgliedern übernommen. Vorsätzliches Fehlverhalten und grob fahrlässiges Verhalten von Trainingsteilnehmern kann zur Anzeige gebracht und juristisch verfolgt werden. (Entsprechende Urteile findet man im Internet als Orientierung für justiziables Fehlverhalten.)

Termine:

23.04.24	28.05.24	18.06.24	09.07.24	30.07.24	20.08.24	10.09.24
14.05.24	04.06.24	25.06.24	16.07.24	06.08.24	27.08.24	
21.05.24	11.06.24	02.07.24	23.07.24	13.08.24	03.09.24	

Training nur bei trockener Fahrbahn!

wir danken unseren
Sponsoren

Bankverbindung: Sparkasse Dortmund
IBAN-Number: DE86 4405 0199 0181 0033 91
SWIFT BIC: DORTDE33XXX

Steuer-Nr.: 314 / 5704 / 0122
Vereinsregister: 2267 AG Dortmund
www.sturmvogel-dortmund.com



Ihre Zahnärzte
Dr. C.-Gregor Kleinmann
Dr. Christine Kleinmann

