



# 2025 - Dienstags offenes Rennrad-Training SENIOREN ab 16 Jahre

Der RV Sturmvogel 1925 veranstaltet wieder

- vom **01.04.2025 bis 14.10.2025**
- immer **Dienstags zwischen 17:30 und 19:30 Uhr**

das offene Rennrad-Training hier auf der Radrundstrecke Steinklippenweg („Niere“). Alle ambitionierten Rennradfahrer ab dem Alter von 16 Jahren 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 Trainingsinhalte:

- Steigerung Grundlagenausdauer
- Steigerung der aeroben / anaeroben Sauerstoffaufnahme durch Intervalltraining
- Steigerung der individuellen anaeroben Schwelle
- Übungen zur Fahrtechnik
- Wettkampf- bzw. Rennsimulationen

## Weitere Ziele:

- Gemeinsam viel mehr Spaß im Training haben als allein.
- Austausch über Trainingskonzepte und Trainingsinhalte bzw. strukturiertes Training.
- Aufbau von neuen Kontakten in die Dortmunder Rennradzene.

Ein wichtiger Bestandteil ist das disziplinierte Fahren in der Doppelreihe aus der viele Übungseinheiten gestartet werden.

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.)

**Training nur bei trockener Fahrbahn!**

