



Rennvelo Fahrtechnik Training 2025 ein Angebot des RSV Schaffhausen

Daten:	Samstag, 26. April 2025
Zeit:	09:30 bis 12 Uhr
Treffpunkt:	Sportplatz, 8235 Lohn
Altersgrenze:	Mindestalter 15 Jahre, bitte eigenes Rennvelo mitbringen
Organisation:	Radsportverein Schaffhausen (RSV)
Kosten:	CHF 20.- in bar.
Anmeldung an:	info@rsv-schaffhausen.ch
Anmeldeschluss:	21. April 2025
Wichtig:	Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Weitere Infos:	https://rsv-schaffhausen.ch/veranstaltungen/

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,.
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.