

Rennrad-Fahrtechnikkurs 2021

Samstag, 29. Mai 2021 - 10.00 bis 13.00 Uhr

Ablauf:

Theorie: Dies und das rund ums Rad und Rechtliches.

Praxis: Fahrübungen in einem verkehrsberuhigten Bereich im Uni-Viertel und Gruppenausfahrt ins Blockland.

Theorie:

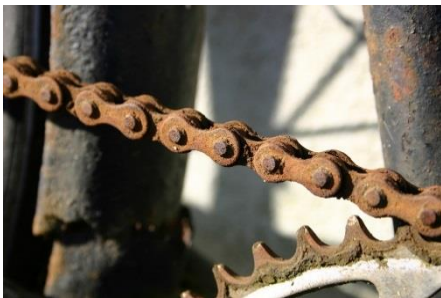
Kleine Pannenkunde

Vorbereitung des Rades

Rechtliche Betrachtung

"Radfahrer im öffentlichen Verkehrsraum"

Trainingsplanung



Technik:

Erste Hilfe bei Pannen

Kleine Reparaturen

Verschleißteile

Übersetzung

Radpflege



Fahrtechnik:

Gewöhnung an Klickpedalen

Grundposition beim Fahren

Balance auf dem Bike/Gleichgewichtsübungen

Richtiges Schalten und Bremsen

Sicherheit /Vertrauen auf dem Bike gewinnen

Richtiges Fahren in der Gruppe

Techniken des Radsports/Trittfrequenz

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Kosten betragen 20 € und sind am Veranstaltungstag vor Ort zu bezahlen.

Informationen und Anmeldung: www.rennies-sport-reisen.de/triathlon-rad-lauf

Bernd Rennies, Osterdeich 29, 28203 Bremen Tel.: 0173 2008664 oder 0421 7 87 78 bernd.rennies@kabelmail.de