

Ausschreibung RBW Bahntraining 20.11.2021

Anmeldung bis Donnerstag 18.11. 24:00 Uhr an johannes.kauz@radsport-bw.de

Name
Jahrgang
Verein
Leihrad benötigt

Treffpunkt:

Samstag 20.11. Radrennbahn Öschelbronn mit entsprechendem Vorlauf vor Trainingsbeginn.

Übernachtung/ Verpflegung:

Keine

Kosten: 5€ Bahngebühr / 10€ für Leihräder
→ sind bei Trainingsbeginn zu entrichten.

Ablauf:

- 10 - 12.30 Uhr, U17-U19 weiblich (Landeskadertraining Georgiadis)
- 12 - 14.30 Uhr, Schüler (Jahrgänge: 2010-2008) Bahnvorerfahrung → Im Zweifel nachfragen.
- 13.30 - 14.30 Uhr 1h Straßentraining/Rolle U17-U19 männlich (Selbstständig in Gruppe) *
- 14.30 - 17 Uhr U17-U19 männlich. Bahnvorerfahrung → Im Zweifel nachfragen.

* 3h Radtraining insgesamt (Ihr braucht die Km)

Mitzubringen:

- Standartausrüstung: Helm, Schuhe, Radhandschuhe, Pedale
- Schüler: Bahnrad mit 6.10m d.h. 48-17, +18 Ritzel. (51-18 +19 Ritzel),
Werkzeug: Kettenpeitsche, 14/15ner Schlüssel.
- U17-U19: Bahnrad mit 53-16 (50-15) + Wettkampfgang, Werkzeug
- **Jeder Braucht sein eigenes Werkzeug, um Kettenblatt und Ritzel zu tauschen und muss diese SELBSTÄNDIG wechseln können.** (Ausgenommen Leihräder)
- Laufschuhe (Schülerklasse)
- Ausreichend warme Winter Radbekleidung, Wechselkleidung für nach dem Training + Mütze
- Schlafsack – Warme Decke
- Warme Getränke (Tee)

Mit sportlichen Grüßen
Johannes Kauz

Johannes Kauz

Landestrainer/Talentscout U13/U15 Straße/Bahn
Radsport Baden-Württemberg gGmbH
Mercedesstr. 83 | 70372 Stuttgart
johannes.kauz@radsport-bw.de
Telefon: 0157 8748 9729

BANK
VOLKSBANK STUTTGART
IBAN: DE66 6009 0100 0583 5280 07
BIC: VOBAD533XXX

