

# Rennradangebot für Frauen

Im Mai bietet die Radsportgemeinschaft RSG Emsdetten erstmalig einen Radsportkurs für Frauen an. Der Kurs ist speziell für Frauen konzipiert, das heißt Fahrgeschwindigkeit und Trainingslänge sind angepasst, Die Mitgliedschaft in der RSG Emsdetten ist keine Voraussetzung zur Teilnahme. Radsportkenntnisse sind nicht notwendig aber von Vorteil. Bei sehr unterschiedlicher Leistungsdichte der Radsportlerinnen wird die Gruppe geteilt. Grundsätzlich wird aber in der Gruppe gefahren, so dass keine Sportlerin abgehängt wird.

**Start:** 17. Mai 2009, 10 Uhr Radsport Homann, Borghorster Str./ Lidel Parkplatz

**Dauer:** 6 Wochen

## **Trainingszeiten:**

Sonntags 10 Uhr, ca. 2,5h-3h

Mittwochs 18 Uhr, ca. 2,5h

**Teilnehmerzahl:** 12

**Kosten:** 24,- Euro

## **Teilnahmebedingungen:**

Rennrad (einige Rennräder können vom Verein gestellt werden)

Helm

Handschuhe

Radsporthose

## **Kursziel:**

Ziel des Kurses ist es den Teilnehmerinnen die Grundlage bilden oder aufbauen, dass diese sicher in einer Gruppe aber auch alleine trainieren können. Ausserdem wäre es schön wenn sich aus dem Kurs heraus eine Frauentrainingsgruppe bildet.

Zum Abschluss des Kurses wird eine Rad Touren Fahrt (RTF) im Münsterland oder Umgebung gefahren ( z.B Freckenhorst, 28.06). Dazu bekommen alle Teilnehmerinnen ein Geschenk von der RSG.

## **Inhalte:**

Grundlagen des Radtrainings und das Fahren in der Gruppe

Bekleidung

Sicherheit

Grundlagen der Radtechnik Bremsen Schaltung, Reifendruck etc.

Einstellung des Rennrades für den jeweiligen Kursteilnehmer

Trainingseinheiten.

## **Anmeldung und Leitung:**

Simone Neher, Tel. 02572 923 3333, [simone@bikeclassics.eu](mailto:simone@bikeclassics.eu)

Ralf Eiling, Tel. 02572 800 9710, [ralf@ralfeiling.com](mailto:ralf@ralfeiling.com)

**Wir freuen uns über eure Anmeldung!!!**

