



Rennradkurs für Einsteiger

Für alle Interessierten am Rennradsport bietet die RSG Emsdetten einen Kurs speziell für Anfänger an. Es wird neben dem gemeinsamen Fahrtraining auch die notwendige Theorie vermittelt. Die Fahrgeschwindigkeit und Strecke wird dem Leistungsniveau der Teilnehmer angepasst und es wird immer in einer geschlossenen Gruppe gefahren, ggf. auch in zwei Gruppen. Eine Mitgliedschaft in der RSG ist keine Voraussetzung für eine Teilnahme. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Start:

Sonntag, 16. Mai 2010 um 10 Uhr bei Radsport Homann, Borghorster Str.
Der Kurs geht über 6 Wochen.

Trainingszeiten:

Sonntags, 10 Uhr, ca. 2,5 – 3 Stunden
Donnerstags, 18 Uhr, ca. 2,5 Stunden
(nur im Mai um 17.30 Uhr)

Kursinhalte:

Fahrtechnik, Sicherheit, Fahren in der Gruppe, Reifenwechseln,
Radtechnik, Schaltung, Ernährung und viel Spaß beim Rennradfahren

Voraussetzung:

Rennrad (einige Räder können vom Verein gestellt werden)
Helm, Handschuhe, Radsportthose, Trinkflasche

Leihräder:

Einige Rennräder können vom Verein, gegen eine geringe Gebühr und Kautionsleistung geliehen werden.

Teilnehmer: max. 20

Kosten: 32 €, incl. Abschlussfahrt und Geschenk

Anmeldung und Infos:

Simone Neher, Tel : 02572/9233333, Email: simone.n@gmx.net