

Hochschulsport Rennradkurs

Termin: Freitag, 17:30 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle HTWK (Arno-Nitzsche-Str. 29)

Gemeinsam erkunden wir auf zwei Rädern abwechslungsreiche Strecken im Leipziger Umland, verbessern unsere Fitness, perfektionieren unsere Fahrtechnik und tauschen uns in der Gruppe aus. Egal, ob du zum ersten Mal in einer Rennradgruppe fährst oder bereits etwas Erfahrung mitbringst – der Spaß steht im Vordergrund!

Der Kurs ist anfängerfreundlich gestaltet, setzt jedoch eine solide Grundkondition voraus. Du solltest in der Lage sein, 30 Kilometer im flachen Gelände mit einem Durchschnittstempo von etwa 25 km/h zu fahren. Wir starten mit Strecken von 40 Kilometern bei einem Tempo von 27 km/h und steigern uns im Laufe des Kurses – abhängig von der Gruppendynamik – auf maximal 70 Kilometer bei einem Tempo von 30 km/h. Grundsätzlich gilt: Niemand wird zurückgelassen – wir warten immer auf alle.

Wir treffen uns wöchentlich für ca. zwei Stunden und fahren verschiedene asphaltierte Routen im Leipziger Umland. Neben dem Training der Ausdauer legen wir besonderen Wert auf die richtige Fahrtechnik, insbesondere beim Fahren in der Gruppe. Ergänzend widmen wir uns spannenden Themen wie Sprinttraining und dem Absolvieren kleiner Anstiege. Außerdem können Themen wie Verpflegung, Wartung des Rennrads, Trainingsplanung und Regeneration besprochen werden.

Sicherheit hat oberste Priorität. Für die Teilnahme gelten folgende Voraussetzungen:

- **Helmpflicht** für alle Teilnehmenden
- Ein verkehrstüchtiges Rennrad mit korrekt eingestellter Schaltung und funktionierenden Bremsen
- Mitführen eines passenden Ersatzschlauchs sowie einer Pumpe oder CO₂-Kartusche
 - Vor Fahrtbeginn unbedingt den Reifendruck kontrollieren
- Mitführen eines (aufgeladenen) Vorder- und Rücklichts
- Mitführen von Handy, Ausweisdokumenten und Kleingeld
- Ausreichend Wasser und Verpflegung sowie witterungsgerechte Kleidung

Zu Beginn des Kurses besprechen wir die wichtigsten Regeln für das Fahren in der Gruppe (gerne vorab hier informieren: <https://www.169k.net/blog/handzeichen>)

Start und Ziel ist immer die Sporthalle der HTWK in der Arno-Nitzsche-Str. Dort besteht die Möglichkeit, persönliche Gegenstände während der Kurszeit sicher zu lagern.