

## *Women only: Fahrtechniktraining Rennrad*



Spezielles Fahrtechniktraining für Einsteigerinnen und alle, die ihre Technik verfeinern wollen (Klipp-Pedale, Trinken während der Fahrt, Zielbremsen, Gleichgewichtsübungen, Fahren in der Gruppe etc.) und anschließende gemütliche Ausfahrt.

Wir machen etwa 2 Stunden Techniktraining mit dem Rennrad und dann noch eine gemütliche Ausfahrt in die Lobau, wo nochmals das Fahren in der Gruppe vertieft wird. Selbstverständlich machen wir zwischendurch auch ausreichend Pausen.

### *Ablauf*

Für Rennrad-begeisterte Frauen und solche, die es noch werden wollen, bieten wir eigene Touren und Fahrtechniktrainings über die [velochicks](#) an. Auch individuelle Termine für eine Schnupperausfahrt oder ein Training können jeder Zeit mit der sportwissenschaftlichen Beraterin und Personal Trainerin [Beate Spangl-Rausch](#) vereinbart werden. Bei Fragen und Anmeldung steht euch Beate jeder Zeit gerne zur Verfügung.

### *Haftungsausschluss*

Jede ist für sich selbst verantwortlich. Bei Schlechtwetter kann der Termin auch kurzfristig gecancelt werden. Wer noch kein eigenes Rennrad besitzt, aber schon erste Erfahrung beim Rennradfahren gesammelt hat, kann sich ein hochwertiges Testbike bei unserem Partner Bernhard Kohl reservieren.

<https://bernhardkohl.at/testraeder>



## Termine

- Freitag, 29. Juli 2016
- Freitag, 19. August 2016
- Freitag, 16. September 2016

## Ablauf

- 15:00 Uhr Treffpunkt Donauinsel - Steinspornbrücke
- Dauer: ca. 3,5 – 4 Stunden

## Notwendige Ausrüstung

- Rennrad
- Rennrad-Helm (zur eigenen Sicherheit verpflichtend)
- Bequeme Sportbekleidung (dem Wetter entsprechend)
- Rennrad-Schuhe (ev. mit Klickpedalen)
- Trinkflasche und kleiner Rucksack für unterwegs, Snacks
- Reserveschlauch
- wenn vorhanden: Radhose, Radhandschuhe und Brille

## Wetter

- Diese Veranstaltung findet nicht bei Regen statt.

## Kosten

- € 85,- pro Person (bzw. € 65,- für velochicks-Mitglieder)

## TN

- mind. 4 bis max. 8

## Anmeldung

- [info@pt4you.at](mailto:info@pt4you.at), unbedingt erforderlich!

Im Falle von Unklarheiten am Veranstaltungstag bitte bei Beate Spangl-Rausch melden.