

Jugendradsport-Wochenende inkl. Trainingszeitfahren

Vom 27.-29.04.2012 fand in Oersdorf bei Kaltenkirchen ein Trainingswochenende für Lizenz und Nicht-Lizenzfahrer/innen statt. Teilnehmen konnten alle Jugendlichen des Verbandes ab 13 Jahren. Insgesamt 10 Jugendliche beteiligten sich an dem Angebot, welches durch den Radsportverband S-H gefördert wurde.

Am späten Freitagnachmittag trafen die Jugendlichen in der Unterkunft ein. Der erste Abend diente dem Kennenlernen und der Vermittlung von wichtigen Inhalten zum Fahren in der Gruppe.

Nach dem sich am Vorabend auf die grundlegende Fahrweise, der Wechselform und die Handzeichen geeinigt wurde, starteten am Samstagmorgen alle Teilnehmer gemeinsam zu einer kleinen Ausfahrt von ca. 40km (jüngere Jahrgänge und Genussradler) bzw. 50km (Rennfahrer) Länge.



Nach dem die Jugendlichen vorzüglich mit Nudeln-Satt versorgt waren, wurde am Nachmittag in zwei getrennten Gruppen gefahren. Eine entspannte Gruppe, welche per Rad von Andreas Rips (RSC Kattenberg) begleitet wurde, sowie eine sportlich ambitionierte Gruppe, welche von Dennis Sommerfeldt (RSV S-H) im Materialwagen versorgt wurde. Die Gruppe „Andreas“ fuhr wiederum ca. 40km und absolvierte dabei noch einige Startübungen für das anstehende Trainingszeitfahren. In der Gruppe „Dennis“ wurden auf dem Zeitfahrkurs nochmals gute 80km inklusive einigen Intervalleinheiten getreten.

Für den Abend hatte Naima Wiczorreck einen sehr lehrreichen Vortrag zum Thema Doping und Nahrungsergänzungsmitteln vorbereitet. Unterstützt wurde Sie dabei von Gert Hillringhaus, sodass gemeinsam alle Fragen und Unsicherheiten geklärt werden konnten.

Der Höhepunkt des Wochenendes war sicherlich das Trainingszeitfahren, welches vom Verein RSC Kattenberg ausgerichtet worden war. Besonders für die Lizenzsportler bot dies noch einmal die Chance, sich den Feinschliff für die Landesmeisterschaften am kommenden Wochenende zu holen. Das schnellste Ergebnis fuhr Gerrit Liedtke mit einem 38er Schnitt über sehr windige 11,3km. Die weiteren Ergebnisse können auf der Homepage des RSC Kattenberg eingesehen werden.

Ich möchte mich hierbei nochmals ganz herzlich bei allen Helfern und Unterstützern des RSC Kattenberg bzw. deren Familienmitgliedern bedanken. Das Feedback der Jugendlichen war sehr positiv und ich würde mich freuen, wenn eine solche Veranstaltung auch in Zukunft wieder stattfinden würde.

Dennis Sommerfeldt

Sonntag, 29. April 2012