

HOCHSCHULSPORT

Rennrad

Zeit: Dienstag 17:30h Beginn: **09. April**

Ort: Eissporthalle Darmstadt (Parkplatz - Kastanienallee)

In diesem Kursangebot steht der Spaß an der gemeinsamen Ausfahrt mit dem Rennrad im Mittelpunkt. Ziel ist es, die verschiedenen Trainingsbereiche im Radsport kennenzulernen, Gruppenfahrtechniken zu erlernen und sicher im Straßenverkehr anzuwenden sowie die Form über das Sommersemester systematisch zu verbessern. Das Kursangebot richtet sich an Einsteiger, die Spaß am gemeinsamen Fahren haben und diesen durch das Erlernen verschiedener Techniken und der systematischen Verbesserung der Form weiter ausbauen möchten. Hauptaugenmerk liegt hierbei auf schöne Ausfahrten, die progressiv gestaltet werden sollen.

Die Touren werden sich entlang der Bergstrasse (Frankenstein, Felsberg, Melibokus) und des Odenwaldes bewegen und im Laufe des Semesters - je nach Wetter - in der Fahrdauer von 2-3 Stunden auf 3-4 ansteigen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Rennrad in technisch einwandfreiem Zustand
- Helm (Helmpflicht auf der gesamten Tour)
- Erste Erfahrungen in Gruppenfahrtechniken von Vorteil

Ziele:

- Systematische Verbesserung der Ausdauer
- Vermittlung der verschiedenen Trainingsbereiche
- Erlernen verschiedener Gruppenfahrtechniken

Übungsleiter: Benjamin Schenk

E-Mail: schenk@adh.de

Aufgrund der **begrenzten Teilnehmerzahl** ist eine Anmeldung erforderlich!

Diese erfolgt für Studierende und Mitarbeiter der h_da über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da

<https://qis.h-da.de>

Es entstehen keine Kursgebühren.