

## Training Leistungsgruppen Frauen und Männer

Rennrad	Mountainbike/ E-MTB Voraussetzung für E-MTB: Grundkenntnisse Fahrtechnik im Gelände
<b>Gruppe 1 „Power“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrgeschwindigkeit ca. 32 km/h in der Ebene</li> <li>Steigggeschwindigkeit ca. 850 Hm/h</li> </ul> <b>Gruppe 2 „Basic“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrgeschwindigkeit ca. 25 km/h in der Ebene</li> <li>Steigggeschwindigkeit ca. 700 Hm/h</li> </ul> <b>Gruppe 3 „Light“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fahrgeschwindigkeit ca. 21 km/h in der Ebene</li> <li>Steigggeschwindigkeit ca. 500 Hm/h</li> </ul> <b>Gruppe 4 „Old Eagle“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medium -Speed, Tempo an Teilnehmer angepasst</li> </ul>	<b>Gruppe 1 „Trail-Biker“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Waldwege, Trails S1-S3</li> </ul> <b>Gruppe 2 „Slow-Biker“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>breite Waldwege, Asphalt, Trails S0</li> </ul> <b>Gruppe 3 „Old-Eagle“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>breite Waldwege, Asphalt, Trails S0</li> </ul>

### Trainingstreff April - September

Rennrad Gruppe 1-3	Mountainbike/ E-MTB
Mittwoch 18 Uhr- 20.30Uhr Sonntag 9 Uhr – 13 Uhr oder je nach Streckenwahl und Saisonplan	Nach Absprache
<b>Rennrad Gruppe 4</b>	
Montag oder Dienstag oder Donnerstag oder Freitag je nach Wetter. 7tägig, 14tägig	

### Trainingstreff Oktober-März

Rennrad	Mountainbike/ E-MTB Gruppe 1-3
Kein Training	Sonntag 9 Uhr – 12 Uhr
	<b>Gruppe 4</b>
	Montag oder Dienstag oder Donnerstag oder Freitag je nach Wetter. 7 tägig, 14 tägig

## Streckenbeschreibung Trainingstreff

Rennrad	MTB
<b>Mittwoch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strecken zwischen 60 km -80 km je nach Gruppe, überwiegend auf verkehrsarmen Straßen und herrlichen Landschaften durch den Naturpark Schwäbisch – Fränkischer Wald.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Nach Absprache</p>
<b>Sonntag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame Ausfahrt mit allen Leistungsgruppen</li> <li>• Je nach Teilnehmerzahl Bildung von Leistungsgruppen möglich</li> <li>• Nach Saisonplan lange und anspruchsvolle Touren zwischen 100km - 180km</li> </ul>	<b>Sonntag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strecken zwischen 30km – 60km</li> <li>• Ausfahrt nach Leistungsgruppen</li> </ul>
<b>Old Eagle:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Touren um Birenbach oder bis an die Außengrenzen des Metropolitan Ticket. Die Heimfahrt erfolgt mit dem Zug.</li> </ul>	<b>Old Eagle:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Touren um Birenbach</li> </ul>

## Organisierte Ausfahrten nach Saisonplan

Rennrad	MTB
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingswoche auf Mallorca</li> <li>• Bodensee, Kochertal, Waiblingen, Tübingen, Glatt, Blaubeuren, Rottenburg, Bad Urach, Heidenheim</li> <li>• Diverse Rennen: Tannheimer, Arber, Wendelsteinrundfahrt, Highlander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alpenüberquerung, Pfälzerwald, Gardasee, Ligurien</li> <li>• Schurrwald, Bodensee, Heidelberg, Oberstdorf,</li> <li>• heiliger Morgen Ausfahrt, Silvesterausfahrt</li> </ul>

### Trainingsregeln:

- Es besteht für alle Teilnehmer Helmpflicht. Die StVO ist stets einzuhalten (rote Ampeln, Stoppschilder, Rechtsfahrgebot, etc.)
- Jeder Fahrer hat einen Schlauch, Pumpe, Wasserflasche und falls notwendig etwas zu Essen dabei.
- Bei Defekt bleibt der Betroffene und das Team stehen und behebt diesen.
- Jeden Richtungswechsel, Defekt, Pinkelpause etc. frühzeitig mit dem Trainingsverantwortlichen kommunizieren.
- In welcher Gruppe die Radlerinnen und Radler an den Trainingstagen mitfahren, ist individuell, je nach Tagesform, Lust und Laune.
- Bei Aufstiegen gilt folgende Regel: die Steiggeschwindigkeit ist individuell, allerdings wird am Gipfel auf die letzten Radlerinnen und Radler gewartet, damit jeder im Genuss einer kleinen Erholungspause kommt.