



An die  
Teilnehmer



**Chef Trainer**

Adelbert Kromer  
Im Gems 4  
79276 Reute

Tel: 07641-55519 / Fax 07641-934200  
Email: [a.kromer@t-online.de](mailto:a.kromer@t-online.de)

**Team Manager**

Thomas Beer  
Frühlingstr. 13  
83374 Traunwalchen  
Tel / Fax: 08669 - 6227  
Email: [thomas.beer@t-online.de](mailto:thomas.beer@t-online.de)

**Betr. Schnupperlehrgang in Denzlingen (bei Freiburg)**

**vom 6. – 8. Oktober 2006**

14. mai 2006

Lehrgangsablauf

Referent Kromer, Pavlicek, Höhne, Hoch

Tag	Uhr	Lehrgangsprogramm	
06.10. 2006	16:00	Anreise	
	17:00	Begrüßung Besprechung, Lehrgangsablauf, Erwartungen, Vorkenntnisse.	
	18:00	Abendessen	
	19:00	Ergonomie im Radsport – Körpergröße Rahmengröße- Abmessungen- Positionsbau.	
		Besprechung über die kommenden Lehrstunden und über Radsportspezifische Kleidung	
07.10.2006	8:00	Frühsport Frühstück	
	8:45 – 9:45	Referat: Wie ernähre ich mich als Radsportler vor, während und nach dem Training mit anschl. Diskussion	
	ab 10.00	Technik des Fahrrades und Technisches Radfahren auf der Tartanbahn und auf der Straße. Übungen und Basistechniken im Radsport – Teil 1.	
	12:00	Mittagspause	
	ab 13:30	Technik des Fahrrades und Technisches Radfahren auf der Tartanbahn und auf der Straße. Übungen und Basistechniken im Radsport – Teil 2.	
	19:00	Abendessen	
	20:30	Diavortrag: "Radsport Paralympics Athen 2004" – Die Bedeutung des Leistungssports für Menschen mit Behinderung mit anschl. Diskussion	
08.10.06	8:00	Frühsport/ Frühstück	
	9:00	Straßentraining in der Gruppe. Übungen Kraft am Berg- Bergfahren.	
	12:00	Gemeinsame Abschlussbesprechung – Verteilung individueller Rahmentrainingspläne.	
	13:30	Mittagessen, anschl. Abreise	