



BÄRNER Rose

Velo féminin by RRCB



Dienstag Strassentraining 18:00 Forstzentrum Länggasse (während der Sommerzeit)

Rennvelotraining für alle sportlichen Frauen ab 15 Jahren.

Die Trainings sind zwischen 40km und 70km.

Wer den Speed mag und gerne an der Technik feilt, schliesst sich dem Junior Training an, die Andern fahren etwas gemütlicher damit auch der eine oder andere Schwatz Platz hat.

Die längeren Anstiege dürfen im eigenen Tempo befahren werden, oben wird gewartet.

Die Strecken werden spontan vor Ort abgemacht und dem jeweiligen Niveau der Teilnehmenden angepasst

Trainingsleitung: Alexandra Bähler ehemalige Eliterennfahrerin und Leiterin J+S

Das Training ist offen für Alle und Teil von *FAST AND FEMALE* von *Swiss Cycling*



Eifach mau cho !

