

Dienstag-Strassentrainings RRCB-Future 2025

Treffpunkt: Forstzentrum Längasse, Bern, 18.00 Uhr

Nach Möglichkeit sind jeweils 2 Leiter vor Ort!

Datum	Thema	Dauer in Std	Strecke	Leiter 1	Leiter 2
01.04.25	Gruppenfahren Grundlagen (Zeichengebung)	1.5	Fraubrunnenamt		
Sa 5.4.2025 bis Sa 12.4.2025	RRCB Trainingslager Ortasee		gem. separatem Plan	Yvo Pfenninger	
15.04.25	Gruppenfahren (korrektes, abgestimmtes Tempo)	2	Limpachtal		
22.04.25	Gruppenfahren im Wind (unterschiedliche Formationen)	2	Limpachtal		
29.04.25	Gruppenfahren im Wind (unterschiedliche Formationen)	2	Limpachtal		
06.05.25	Runder Tritt (Basis, Tret-Technik)	2	Limpachtal		
13.05.25	Runder Tritt (Trittfrequenz-Intervalle)	2	Limpachtal		
20.05.25	Variable Tret-Technik zur Entlastung der Muskeln	2 bis 2.5	Bucheggberg		
27.05.25	Fahren am Berg	2 bis 2.5	Bucheggberg		
03.06.25	Kurven-Technik	2 bis 2.5	Limpachtal, Bucheggberg		
10.06.25	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	2 bis 2.5	Krauchtal, Emmental		
17.06.25	Verpflegung auf dem Rennrad (Training und Wettkampf)	2 bis 2.5	Krauchtal, Emmental		
24.06.25	Wettkampf-Pacing (in Abhängigkeit zum Format/Distanz)	2 bis 2.5	Gürbetal, Westamt		
01.07.25	Sprint-Training	2 bis 2.5	Limpachtal, Bucheggberg		
08.07.25	Sommerferien, kein geführtes Training				
15.07.25	Sommerferien, kein geführtes Training				
22.07.25	Sommerferien, kein geführtes Training				
29.07.25	Sommerferien, kein geführtes Training				
05.08.25	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	2 bis 2.5	Frienisberg, Seeland	Roger	
12.08.25	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	2 bis 2.5	Limpachtal, Bucheggberg	Markus	
19.08.25	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	2 bis 2.5	Frienisberg, Seeland	Tinu	
26.08.25	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	2	Limpachtal, Bucheggberg	Pesche	
02.09.25	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	2	Frienisberg, Seeland	Simon	Tinu?
09.09.25	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	1,5 bis 2	Fraubrunnenamt	Simon	Tinu?
16.09.25	Fahrtspiel (Sprint- und Kurventechnik)	1,5 bis 2	Fraubrunnenamt	Simon	
22.09.25	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	1,5 bis 2	Fraubrunnenamt	Yvo?	
29.09.25	Fahrtspiel (korrekte Positionierung und Formation in der Gruppe)	1,5 bis 2	Fraubrunnenamt	Yvo?	

Ansprechperson

Roger Wullschleger (Koordinator Tel. 079 599 54 93)