

Radtraining für Jugendliche

Mit Spaß und Begeisterung dabei

Die Radsportfreunde Bochum (RSF) haben eine eigene Jugendgruppe. Unter fachkundiger Leitung eines ausgebildeten Übungsleiters trainiert die Jugendgruppe auf der neuen Rennstrecke am Havkenscheider Feld. Ganz ungestört und abseits vom Straßenverkehr werden z.B. das Fahren in der Mannschaft, Taktik oder Sprints geübt. Jeder der jungen Fahrer und Fahrerinnen erhält einen individuell auf ihn zugeschnittenen Trainingsplan, der mit Hilfe neuester leistungsdiagnostischer Messungen erstellt wird – mit viel Erfolg, wie die Platzierungen zeigen. Bei verschiedenen Rennen, wie dem Sparkassen-Giro oder dem Münsterland-Giro, belegten die aktiven Jugendlichen erste Plätze in ihrer Altersklasse.

Mitmachen kann jeder – Voraussetzung ist allerdings ein Rennrad.



Trainingszeiten

März bis Oktober

Dienstags ab 17.00 Uhr auf der Trainingsstrecke

November bis Februar

Samstags von 14.30 - 15.30 Uhr

Anmeldung und weitere Infos bei Bernd Frontzek, Telefon 0234/ 547 67 33.

Erfolge aus dem Jahr 2008

Dennis Lüttig (U 13)

1. Platz bei der Schulmeisterschaft des Sparkassen Giro
2. Platz beim Erste-Schritt-Rennen des RSV Bochum
5. Platz bei der Sommerbahnmeisterschaft auf der Niere in Dortmund

Nils Werner

1. Platz der Junioren beim Münsterland-Giro

Alexander Bender (U 15)

1. Platz beim Erste-Schritt-Rennen des RSV Bochum
1. Platz beim Erste-Schritt-Rennen in Wuppertal

Tom Gothe (U 12)

1. Platz beim Erste-Schritt-Rennen des RSV Bochum

