

Radsport-Training für Breitensportler mit verändertem Konzept.

Pünktlich zum Beginn der Freiluftsaison für die Breitensport-Radsportler des Radsport-Club-Lüdenscheid von 1998 e.V. stellt sich der Frühling mit sonnigem und warmem Wetter ein. In künftig zwei, bei Bedarf auch drei Trainingsgruppen werden die Breitensportler des RCL ab sofort an zwei Abenden in der Woche gemeinsam trainieren. Um insbesondere die sportliche Gemeinschaft wieder in den Vordergrund zu stellen, wurde beschlossen, dass Aspekte wie Fahrtechnik und Fahrverhalten wieder stärker als in der Vergangenheit praktiziert in den Fokus rücken sollen.

Ein weiterer wesentlicher Gesichtspunkt soll sein, dass die Gruppen gemeinsam fahren und sich dem Leistungsvermögen des jeweils Schwächsten anpassen. Die Länge der Strecken sowie die Trainingsintensität sollen so angelegt sein, dass an den Trainingsabenden Abwechslung gegeben ist. Gerade jetzt zum Saisonbeginn wird in erster Linie Grundlagenausdauer trainiert.



Außer den beiden bereits genannten Trainingsabenden findet noch samstags ein Radtreff statt, wobei hier ebenfalls gemeinschaftlich zunächst Grundlagenausdauer auf etwas längeren Strecken (80 – 100 Km ab Treffpunkt) gefahren wird.

Auf jeden Fall sollen künftig die Radtreffs wieder stärker unter dem Motto „in der Gemeinschaft Spaß am Radfahren haben“ stehen. Der RCL erhofft sich so eine stärkere Trainingsbeteiligung und entsprechenden Zulauf von interessierten Sportlern, die noch nicht im Verein sind.

Trainingszeiten und Treffpunkte für Breitensportler im Einzelnen:

**Montag – 17:30 Uhr – Treffpunkt Waldfriedhof Piepersloh -
Donnerstag – 17:30 Uhr – Treffpunkt Waldfriedhof Piepersloh –**
Trainingsgruppenleiter sind an beiden Tagen Uwe Ossenberg und Dieter Röhrbein.
(Weitere Gruppenleiter werden noch bekannt gegeben).

Samstag – 13:00 Uhr – Treffpunkt Werdohl, Parkplatz an der Lennebrücke (B236)
Trainingsgruppenleitung Rudi Brennecke

Weiter wurde beschlossen, dass anstelle des Samstagtreffs einmal mtl. **ebenfalls gemeinschaftlich** an Touristikveranstaltungen anderer Vereine teilgenommen wird. Die Koordination hierfür übernimmt Damian Kaufmann.

Weitere Informationen über den RCL sind auf der Vereins-homepage www.rcl-98.de zu erhalten.