

Trainingskalender

Sommer 2020

Technik



	Datum	Zeit	Treffpunkt	Was	Thema	Leitung
DI	19.05.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Sitzposition	Anton
DI	26.05.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Trettechnik	Anton
DI	02.06.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Bremstechnik	Anton
DI	09.06.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Kurventechnik	Anton
DI	16.06.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Zeitfahren	Anton
DI	23.06.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Sprint	Anton
DI	30.06.2020	18:15	Jumpinghost	Rennrad-Training	Bergfahren	Anton

Ab 11. Mai 2020 gilt bis auf weiteres das Schutzkonzept Radsport, hier für Breitensport:

Die Hygienevorschriften des BAG sind strikt einzuhalten.		
Die Distanzregel von mindestens zwei Metern ist strikt einzuhalten. Kein Hand-shake		
Personen mit Krankheitssymptomen und Personen aus Risikogruppen nehmen		
nicht am Trainingsbetrieb teil.		
Der Öffentliche Verkehr ist für An- und Rückreise zu meiden.		
Für jedes Training verfügt der/die Leiter/in über die Kontaktdaten aller Teilnehmenden.		
Trainingsgruppen dürfen inklusive Leiter/in maximal 5 Personen umfassen.		
Jedes Mitglied der Trainingsgruppe bringt eigenes Werkzeug und Ersatzmaterial		
sowie eigene Verpflegung mit. Jeglicher Austausch ist verboten.		

Es gilt Anmeldepflicht per whatsapp bis am Vortag um 20.00.

Aktuelle Infos werden auf whatsapp RCOB Trainingsinfos bekanntgegeben.

Auskunft: Gilles, Anton

10.05.2020 AH