

FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

zur realistischen Selbsteinschätzung von Rennrad Training. Bitte beantworte folgende Fragen so selbstkritisch und ehrlich wie möglich. Solltest du dir bei einer Frage nicht sicher sein, empfiehlt es sich besser mit Nein zu antworten.

Selbsteinschätzung Rennrad Fahrtechnik - Fähigkeiten Ja/Nein

1. Bist du schon einmal Rennrad gefahren?
2. Kannst du mit einer Rennradschaltung/Kettenschaltung und 2 Kettenblätter sicher schalten?
3. Kannst du 10 Minuten in Unterlenker Position fahren?
4. Hast du schon eine Rennradausfahrten von mehr als 2 Stunden Dauer gemacht?
5. Hast du schon Fahrrad-/Rennradausfahrten von mehr als 4 Stunden Dauer gemacht?
6. Kannst du auf einer 3 m breiten Straße wenden?
7. Kannst du 1 Minute bergauf im Wiegetritt fahren?
8. Kannst du eine Stunde am Stück mit einem durchschnittlichen Tempo von 25 km/h fahren?
9. Kannst du zwei Stunde am Stück mit einem durchschnittlichen Tempo von 28 km/h fahren?
10. Bis du gewohnt, Steigungen von 8 – 10 % hochzufahren?
11. Kannst du eine 2 km langen Strecke mit durchschnittlich Steigung von 8 % mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von mehr als 10 km/h aufwärtsfahren?

Geschafft! Nun zähle bitte die Anzahl der Antworten, die du mit JA beantwortet hast. Hier nun die Level-Einstufung bzw. Empfehlung, welches Training für dich geeignet sein könnte.

FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

Wie viele Stunden pro Woche fährst du trainierst du mit dem Rennrad?

- A) < 3 Stunden
- B) 5 - 6 Stunden
- C) > 7 Stunden

2. Wie lang sind deine Touren im Durchschnitt?

- A) < 60 Kilometer
- B) 70 - 120 Kilometer

3. Wie viele Höhenmeter fährst du im Durchschnitt auf einer Tour?

- A) 400 - 600 Höhenmeter
- B) 700 - 1.200 Höhenmeter



Tipps - Rennrad

Die Kurs-/Tour-Teilnahme nur mit einem Rennrad oder Gravelbike möglich. Für unsere Level II Trainings/Touren empfehlen wir eine gute, bergtaugliche Übersetzung am eigenen Rad (Kompaktkurbel 50 - 34, Kasette mit 11- 34 Zähne)

Leihräder

Für unsere Rennrad Touren im Naturpark Hohe Mark/Westmünsterland, stehen Rennräder zum Leihen zur Verfügung.

Auswertung

bis zu 6 Fragen mit JA beantwortet = Level I

ab 7 Fragen mit JA beantwortet = Level II

A = Level I - Münsterland/Naturpark Hohe Mark

B = Level II Sauerland/Olsberg

