

Sonniges Training für die Rennradwoche

Das Wetter ist super, die Wege - hoffentlich - frei: Zwischen der Küste und der Holsteinischen Schweiz wird jetzt kräftig in die Pedale getreten, denn die Rennradwoche der Lübecker Bucht steht vor der Tür. Vom 12. bis 20. September, vom 12. bis 16. September oder vom 17. bis 20. September starten unterschiedliche Leistungsgruppen zum Wettradeln durchs Land.



Hier wird kräftig in die Pedale getreten: Die Hügel der Holsteinischen Schweiz erfordern schon einige Anstrengung, um flott voranzukommen

Die unterschiedlichen Trainingsstrecken führen entlang der Ostsee, durch Wald und Wiesen und über die Hügel der Holsteinischen Schweiz. Abwechslungsreiche Landschaft sorgt für attraktive Touren und gute Trainingseffekte. Während auf den Streckenabschnitten am Küstenstreifen am Tempo gearbeitet wird, fordern die Hügel der Holsteinischen

Nachsitz, Überhöhung ermittelt, eine Gelenkwinkelbestimmung mittels Videoanalyse erstellt, die Pedalplatten justiert und anhand von Videobildern eine Vorher-Nachher-Analyse ausgearbeitet. Alle Ergebnisse werden anschließend als Ausdruck ausgehändigt, so dass sie mit nach Hause genommen werden können.

Schweiz die Kondition der Radler. Und während einige Teilnehmer vor aus der Freude am Rennradfahren heraus in ihrer Leistungsgruppe unterwegs sind, stellen sich andere in ihrer Leistungsgruppe sportlichen Herausforderungen auf hohem Niveau.

Optional kann ein professionelles Bike Fitting bei Mario Kummer dazu gebucht werden. Hierbei wird unter anderem die optimale Einstellung von Sitzhöhe, Sitzlänge,

Wer sein eigenes Rennrad nicht mitbringen möchte, kann beim Rennradwoche-Partner ‚Fahrrad Hesse‘ aus Scharbeutz gebührenpflichtig ein Giant oder Liv-Leihrad buchen. Noch bis zum 10. September 2020 können sich interessierte Radler für die Rennradwoche online anmelden: www.luebecker-bucht-ostsee.de/rennrادwoche. Und sie können die



Fotos: www.naturaaktiv.com

Zum Glück geht's auch mal bergab, und die Freude am Rennradfahren gibt neuen Schwung

Rennradwoche auch als besonderes Erlebnis an sportliche Partner oder Freunde verschenken: Unter der Telefonnummer 04503 / 77 94 - 100 können Sie einen entsprechenden Gutschein bestellen.