



Radsportbezirk Lahn e.V.



im Hessischen Radfahrerverband e.V.

Bezirk Lahn Marius Keppler Hugelstr 162, 60431 FFM

Fachwart Rennsport
Marius Keppler
Hugelstrasse 162
60431 Frankfurt
Tel 0172 2358540

Betreff: Ausschreibung E-Kader Querfeldein

Termin

Der E-Kader Straße findet am Samstag, den 12.11.2016, in der Turnhalle der Pestalozzischule in Gießen statt.

Adresse: Pestalozzistraße 40, 35394 Gießen

Anmeldung

Anmeldung bitte vorab per E-Mail an Jean-Jaques Viau:
lesviau@googlemail.com

Zeitplan

| | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:45 | Ankommen, Begrüßung und Einteilung |
| 10:00 | Core-Training und Stabilisierung In der Halle werden verschiedene ungen gezeigt und durchgeführt, welche auch leicht zuhause wiederholt werden können. |
| 12:00 | Mittagessen |
| 14:00 | Outdoor Techniktraining Nach dem Mittagessen geht es aufs Rad und gemeinsam zur Strecke der BZM Cross (Die BZM Cross findet eine Woche später statt). Dort findet ein Techniktraining auf dem Kurs statt. |
| Ca. 16:30 | Ende |

Kosten

Der Selbstkostenbeitrag beträgt 5 Euro, inbegriffen ist ein Mittagessen + Getränke. Die Veranstaltung wird finanziert über Zuschüsse von HRV, dem Radsportbezirk Lahn und der Vereine des Radsportbezirkes Lahn

Voraussetzungen

Die Kids müssen im Alter von 11 bis 17 Jahren sein und sollten im Besitz einer gültigen Lizenz sein oder diese Beantragen wollen. Die Kids sind Mitglieder eines Vereins im Radsportbezirk Lahn.

Die Kids benötigen normale Trainingskleidung für den Leichtathletikwettkampf und angemessene Kleidung für die gemeinsame Ausfahrt. **Für die Ausfahrt wird ein wettkampffahiges Crossrad oder MTB benötigt.**

Internet
<http://www.radsportbezirklahn.de>

Bankverbindung
Kto 30 609 603
BLZ 513 900 00
Volksbank Gießen-Friedberg