

Mit dem Rookie Programm in zwölf Wochen bereit für die BEMER Cyclassics

Seit Jahren begeistern die BEMER Cyclassics in Hamburg tausende Menschen auf dem Rad und an der Strecke. Auch in diesem Jahr kommt am 8. September kaum jemand an diesem sportlichen Großereignis vorbei. Warum dann nicht selbst teilnehmen?

Der Radsport-Verband Hamburg e.V. bietet mit seinem Rookie Programm Interessierten, die sich bisher kaum oder gar nicht mit dem Sport beschäftigt haben, die Möglichkeit, innerhalb von 12 Wochen fit für die 60 oder die 100 Kilometer lange Strecke zu werden. Ein außerordentlicher Fitnesslevel ist dafür keine Voraussetzung, auch ein Rennrad ist nicht zwingend notwendig.

Das Programm startet am 21. Juni. Pro Woche werden drei Trainingseinheiten absolviert - in der Regel mittwochs, freitags und an Sonntagen, unter der Woche mit Rücksicht auf Berufstätige. Neben radsportspezifischem Training - Ausdauer, Kraft, Sprint - wird mit Core- und Stabi-Übungen auch an der allgemeinen Fitness gearbeitet. Dazu kommen Ernährungstipps, aber auch Übungen zur Fahrtechnik, zum Fahren in einem Feld und zur Kommunikation auf dem Rad. Angeleitet werden die Einheiten von Trainern des Verbandes. Natürlich kommt auch der soziale Faktor mit Spaß und Gemeinschaftsgefühl neben der Grundlagenausbildung nicht zu kurz.

In der letzten Woche vor dem Rennen gibt es zudem prominente Unterstützung. **Fabian Wegmann**, mehrfacher Deutscher Straßenmeister und Sportlicher Leiter des Profirennens der BEMER Cyclassics, wird sich einer Ausfahrt anschließen. *"Das Rookie Programm des Hamburger Radsport-Verbandes hat in den vergangenen Jahren bewiesen, dass zwölf Wochen ausreichen, damit auch Radsport-Neulinge die BEMER Cyclassics meistern und dabei auch noch viel Spaß haben können. Da nicht nur die reinen körperlichen Fähigkeiten trainiert werden, sondern auch Fahrtechnik und das richtige Verhalten auf dem Rad geschult werden, ist es die perfekte Möglichkeit für den Einstieg in den Radsport und damit auch die Basis, um vielleicht über die BEMER Cyclassics hinaus weitere Ziele auf dem Rad zu erreichen."*, so Wegmann.

Die Anmeldung zum Rookie Programm inklusive eines Startplatzes ist auf www.cyclassics-hamburg.de möglich. Schnell sein lohnt sich, wer zum günstigsten Tarif einen der begrenzten Plätze (40) buchen möchte.