

BWTV-Frauenradcamp an der Sportschule in Steinbach vom 05. - 08. Mai 2016

In diesem Jahr fand das Frauenradcamp wieder in Steinbach an der Sportschule statt. Ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag stand den Teilnehmerinnen zur Verfügung und das Ganze noch bei besten Wetterbedingungen - Sonne pur an vier Tagen. Was kann schöner sein.

Der Donnerstag begann mit einer kurzen Begrüßung und Vorstellungsrunde gefolgt vom ersten Radtraining auf der Tartanbahn. Nach einem kurzen Radcheck forderten die Trainerinnen Annette Mack und Anke Schwartz die Teilnehmerinnen mit Technikübungen, wie Slalomfahrten, Fahren und Springen über Hindernisse, Stehversuche und Spielformen zur Radbeherrschung, aber auch das Fahren in der Gruppe und Sprints standen auf dem Programm.

Im Laufe des Tages gab es noch eine kurze theoretische Einweisung zum Thema „Fahrsicherheit“, sodass alle für die geplante Ausfahrt am nächsten Tag gewappnet waren. Da der Freitag ein richtiger Sonnentag werden sollte, entschieden sich die Organisatorinnen für eine lange Ausfahrt in den Schwarzwald. Über Hügel und Berge und an der Murg entlang konnten die Teilnehmerinnen ihr Fahrkönnen am Berg und in den Abfahrten schulen und unter Beweis stellen. Die Kaffeepause mit leckerem Kuchen im Café war dann wohl verdient. Zum Abendausklang gab es dann noch ein Stretching-Programm. Am nächsten Morgen stand nach dem Frühstück eine Diskussionsrunde zum Thema „Verletzungen und Wiedereinstieg ins Training“ auf dem Plan bevor es im Stadion ernst wurde und das Wechseln geübt wurde. Zu Beginn demonstrierten die Trainerinnen das schnelle Absteigen vom Rad rechtzeitig vorm „Balken“ - die Teilnehmerinnen machten es ihnen gleich und allen gelang es nach ein wenig Übung sicher und vor allem auch schnell vom Rad abzusteigen. Nun war es daran auch schnell aufs Rad aufsteigen oder aufspringen zu können. Mit etwas Sorge schauten sich die Teilnehmerinnen den Aufsprung aufs Rad von Anke Schwartz an, aber auch das zumindest schnelle Aufsteigen war dann für alle kein Problem - nur das Aufspringen muss beim nächsten Mal noch trainiert werden. Den Abschluss dieser Einheit bildete dann ein kleiner „Triathlon“, wo die gelernten Techniken unter Druck angewendet werden konnten. Die Ausfahrt am Nachmittag in die Rheinebene genossen alle wieder bei strahlendem Sonnenschein und einem Eis in einer kurzen Pause. Am Abend gab es dann Sauna für die einen und Shopping in Bühl bei den anderen.

Der Abschluss am Sonntag stand dann unter dem Thema „Wie sitze ich gut auf dem Rad? / Wie kann ich mein Rad auf meine Bedürfnisse einstellen?“

Die Teilnehmerinnen und auch die Trainerinnen haben ein sehr harmonisches und abwechslungsreiches Camp erlebt und im Jahr 2017 wird es ganz sicher eine Fortsetzung geben.