

NORD-Runde

Internationaler Schulbauernhof...
Hevensen

TÜ 4

Hotel Restaurant Sachsenross

Schloss Hardenberg

Burgruine Hardenberg

Nörten-Hardenberg

TÜ = Streckenabschnitt(e) für technische Übungen

Beispielaufgaben/-übungen:

- TÜ 1: technisches Kreiseln in ≤ 6er-Gruppen
- TÜ 2: Motorik-Übg./Rhythmuswechsel (Stehen-Sitzen)
- TÜ 3: Kurzbeschleunigung(en) = Antritt(e)
- TÜ 4: technisches Windstafel fahren in 3er-Gruppen

TÜ 3

Gladebeck

mögliche Abkürzung

ca. 3 Runden während der Trainingszeit bis 12 Uhr

16 min
16,7 km

Parensen

TÜ 1

TÜ 2

tedox

Harste

Parensener Str.

L556

Google

++ TREFF für gemeinsame Anfahrt zur Runde
10 Uhr | Jahnstadion: Sandweg 7, Göttingen

++ SPÄTERER TRAININGSEINSTIEG
kein Problem – wer später zum Gruppentraining kommt, fährt auf der Rd. entgegen der Fahrtrichtung und dreht dann bei!

++ TRAININGSGRUNDTEMPO/-INTENSITÄT
insgesamt moderat = Grundlagenausdauer!

++ BEI STRASSENNÄSSE
extra-langes (!) Schutzblech hinten Pflicht, sonst keine Führungsarbeit in der Gruppe möglich -> D.h.: „Wer spritzt fährt hinten...“

++ PANNEN(SELBST)HILFE
Jede*r hat alles nötige dabei und kann sich grundsätzlich selbst helfen; die Gruppe muss/wird bei Defekt nur im Ausnahmefall halten!

Stand: 11/2022

Kontakt: Frieder Uflacker | uflacker@personal-sports.info