

FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

zur realistischen Selbsteinschätzung von Rennrad Training

Bitte beantworte folgende Fragen so selbstkritisch und ehrlich wie möglich. Solltest du dir bei einer Frage nicht ganz sicher sein, empfiehlt es sich besser mit Nein zu antworten.

Selbsteinschätzung Rennrad Fahrtechnik - Fähigkeiten Ja Nein

1. Bist du schon einmal Rennrad gefahren?
2. Kannst du mit einer Rennradschaltung sicher schalten?
3. Kannst einhändig fahren und dabei zur Trinkflasche greifen?
4. Kannst du in Unterlenker Position fahren?
5. Hast du schon Fahrrad-/Rennradausfahrten von mehr als 2 Stunden Dauer gemacht?
6. Hast du schon Fahrrad-/Rennradausfahrten von mehr als 3 Stunden Dauer gemacht?
7. Kannst du eine Zielbremsung bei höherer Geschwindigkeit bis zum Stillstand ausführen?
8. Kannst du 20 Sek. auf der Stelle balancieren ohne die Füße von den Pedalen zu nehmen?
9. Kannst du das Vorderrad während der Fahrt über ein 5 cm hohes Hindernis heben?
10. Kannst du auf einer 3 m breiten Straße einen Kreis fahren?
11. Kannst du auf einer 2 m breiten Straße wenden?
12. Kannst du im Wiegetritt fahren?
13. Kannst du eine Std. am Stück mit einem durchschnittlichem Tempo von 20 km/h fahren?
14. Kannst du eine Std. am Stück mit einem durchschnittlichem Tempo von 25 km/h fahren?
15. Kannst du eine 3 km lange Strecke mit durchschnittlich 8% Steigung aufwärts fahren?
16. Kannst du freihändig fahren?

Geschafft! Nun zähle bitte die Anzahl der Antworten die du mit JA beantwortet hast.

Hier nun die Level-Einstufung bzw. Empfehlung welcher Fahrtechnik Kurs für dich geeignet sein könnte.



FRAGEBOGEN - STUFE DICH EIN

zur realistischen Selbsteinschätzung von Rennrad Training

bis zu 6 Fragen mit JA beantwortet = Level RF I

Für dich wäre zunächst ein Rennrad Basic Einsteiger Training optimal.

Die Veranstaltungsregion ist der Naturpark Hohe MarkWestmünsterland, Startort Oer-Erkenschwick, NRW

7 - 17 Fragen mit JA beantwortet = Level RF II

Für dich wäre das Rennrad Fortgeschrittenen Training optimal.

Die Veranstaltungsorte sind die Ruhrhöhen/Elfringhauser Schweiz mit Startort Witten, NRW

Auswertung

A =

B =

