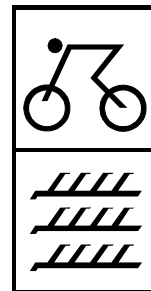


Württembergischer Radsportverband e.V.

MITGLIED DES
BUNDES DEUTSCHER
RADFAHRER E.V.
DES WLSB UND DES
LSV BADEN-WÜRTTEMBERG

HAUSANSCHRIFT
MERCEDSSTRASSE 83
70372 STUTTGART
TELEFON: (07 11) 95 46 97 - 0
TELEFAX: (07 11) 95 46 97 - 7
eMail: WRSV-Geschäftsstelle@t-online.de

BANK
LANDESBANK BADEN-WÜRTTEMBERG
Kto.: 2966 757 (BLZ 600 501 01)



Ausschreibung zum Radrennsportlerinnen-Kondi-Lehrgang vom 12.-14. November 2010 an der Landessportschule in Albstadt

Der Württ. Radsportverband führt am Wochenende vom 12.- 14. November 2010 den Saisoneneröffnungslehrgang für Nachwuchs-Radrennsportlerinnen durch. Teilnahmeberechtigt sind Fahrerinnen der Altersklassen (2011) U-19, U-17 und U-15, die einem Mitgliedsverein des WRSV angehören und lizenziert sind.

Lehrgangsbeginn ist am Freitag mit der Anreise bis 17.00 Uhr, Lehrgangsende ist am Sonntagmittag. Fahrerinnen, die am Querfeldeinrennen in Vaihingen teilnehmen, können nach dem Frühstück direkt zum Wettkampf fahren.

Lehrgangsziel: Einstimmung auf das Wintertraining und die Vorbereitungen auf die Saison 2011.

Lehrgangsinhalte: Info-Einheiten: Trainingsprotokollierung, Trainingsrahmenplan, BDR-Stufenprogramm. Interview und Gesprächsrunde mit der Weltklassefahrerinnen Sarah Düster. Sportpraxis: Hallentraining: Koordination und Spiel. Stabilisation und Kräftigung. Sportmotorisches Tests in der Halle. MTB-Ausfahrten. Regeneration.

Lehrgangskosten: 40 Euro (bei der Anreise zu entrichten)

Anmeldungen: bis 30. Oktober an die WRSV-Geschäftsstelle (Anschrift s.o.).

Vorschau: Kondi-Lehrgang No.2 vom 17.-19. Dezember 2010 mit Elterngespräch der Kader-Sportlerinnen.

Freundliche Grüße

Württ. Radsportverband e.V.
Ulrich Bock und Olaf Janson
11.10.2010

