

# Ausschreibung

## Cyclocross: Technikworkshop

für (Quer-)Einsteiger/innen

Seite 1 von 3



### Das erwartet Sie!

Cyclocross-Radsport – d.h. mit einem der Art nach eher einem Rennrad als Mountainbike verwandten Velo, jedoch auf profilierten Reifen im Gelände unterwegs zu sein – gewinnt seit einigen Jahren zunehmend an Popularität. Diese Spielart des Radsports ist geradezu ideal, ja traditionell verwurzelt, in der schmutzigen Jahreszeit betrieben zu werden: Sie bietet eine Fülle an Gelegenheiten zur Entwicklung des fahrerischen bzw. fahrtechnischen Könnens auch und gerade für Straßenradfahrer/innen, nebst lustvoller Motivationsanreize durch einen sehr abwechslungsreichen Umgang mit dem Fahrrad abseits befestigter Wege.

Typisch für das Crossen sind nicht nur kurvenreiche bis winklige oder auch schlammig-rutschige Passagen, sondern zudem teils schnelle Rhythmuswechsel, etwa mit dynamischem Auf- und Abspringen beim Überwinden von kleinen Laufpassagen bzw. Hindernissen.

Mit diesem Technikworkshop werden wir Ihnen gemeinsam auf kurzweilige Art und im spielerischen Umgang mit Ihrem Crossrad (alternativ geht auch ein Mountainbike) grundlegende und crosstypische Technikelemente ganz praktisch nahebringen und mit gegenseitigem Feedback einüben oder auch vertiefen.

Da wir bei unserem Technikworkshop sog. Übungssports aufsuchen werden, anstelle eine oft übliche Ausfahrt durchs Gelände zu unternehmen, können an diesem Kleingruppenangebot (max. fünf Personen!) sehr gut auch Personen mit unterschiedlichem Leistungs- sowie Könnensvermögen teilnehmen.

Crossen bedeutet, mit Spaß dazuzulernen – gerne sind wir hierzu (wieder) Ihre Initiatoren!

### Informationen im Überblick

Veranstalter personal sports

Sportart Cyclocross = Querfeldein-Radsport

Art der Veranstaltung Technikworkshop

Personen 3-5 (Quer-)Einsteiger/innen  
auch unterschiedlichen Leistungslevels

Datum, Uhrzeit Samstag, 01.12.2012 – 10.30 Uhr  
Samstag, 15.12.2012 – 10.30 Uhr

Dauer pro Termin: 100-120 Minuten

Ort Haus des Sports | Sandweg 5 | 37083 Göttingen  
Kostenlose Parkplätze sind vor Ort i.d.R. vorhanden.

Die Übungssports befinden sich im erweiterten Stadtgebiet Göttingens (gemeinsame Anreise dann per Fahrrad).

# Ausschreibung

## Cyclocross: Technikworkshop

für (Quer-)Einsteiger/innen

Seite 2 von 3



Leitung	Frieder Uflacker (Sportwissenschaftler M.A.)
Leistungen, Inhalte	<p>Techniktraining mit ausgewählten Schwerpunkten – z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Überwinden von Hindernissen/Laufpassagen mit dynamischem Auf- und Abspringen</li><li>▶ Kurventechnik/Cornering</li><li>▶ Klettern/Traktion bergauf</li><li>▶ Abfahren, kontrolliertes Rutschen/Sliden</li><li>▶ Rhythmuswechsel</li></ul> <p>▶ Feedback/Technikkorrekturen</p>
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ voll funktionstüchtiges Crossrad (alternativ Mountainbike), OHNE Flaschenhalter, Pannenhilfeset mit 1-2 Ersatzschläuchen</li><li>▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung</li><li>▶ stabiler Gesundheitszustand</li><li>▶ privater Krankenversicherungsschutz</li><li>▶ private Haftpflichtversicherung</li><li>▶ eigenhändig und vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung</li><li>▶ Volljährigkeit oder unterschriebene Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten</li></ul>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Das Angebot findet bei nahezu jedem Wetter statt.</li><li>▶ Die Mitnahme trockener/warmer Wechselbekleidung sowie von Getränken und leichter Verpflegung ist zu empfehlen sowie die Mitnahme ggf. eines kleinen Rucksacks, der auch im Übungsgelände vor Ort deponiert/abgelegt werden kann).</li><li>▶ Für die Dauer der Workshoptermine können persönliche Gegenstände oder Wertsachen in unserem Büro im Haus des Sports verwahrt werden.</li></ul>
Kontakt, Fragen	<p>Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren:</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:uflacker@personal-sports.info">uflacker@personal-sports.info</a></p> <p>Telefon: 0551 9952414   0176 23267913 (Frieder Uflacker)</p>

# Ausschreibung

## Cyclocross: Technikworkshop

für (Quer-)Einsteiger/innen

Seite 3 von 3



### Anmeldung

Allgemein

Nutzen Sie bitte unser Online-Anmeldeformular.  
Anmeldungen sind verbindlich.

Voranmeldung

**Meldeschluss für Voranmeldungen:**  
29.11.2012 bis 18.00 Uhr

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben.  
Kann ein Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig informiert, bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend erstattet.

Nachmeldung

auf Anfrage und bei noch freien Plätzen,  
zzgl. Nachmeldegebühr (siehe unter „Preise“)

Preis(e)

per Überweisung an:  
personal sports | Kto. 144402 | BLZ 26050001, Spaka Gö.

- ▶ 85,00 € bei Voranmeldung (siehe Meldeschlussdatum!)
- ▶ zzgl. 10,00 € bei Nachmeldung

Alle Preise verstehen sich inklusive 19% Mehrwertsteuer und exklusive Start-, Eintrittsgelder oder sonstiger Gebühren.

Sanitäreanlagen

Toiletten und eine Duschkmöglichkeit sind im Haus des Sports vorhanden (bitte ggf. ein eigenes Handtuch mitbringen).