

## Bericht Winterkonditionslehrgang Freudenstadt 2025

Vom 07. bis 09. Februar 2025 fand in Freudenstadt der Winterkonditionslehrgang für die Radsportjugend statt. Da die Schneeverhältnisse für den geplanten Langlauflehrgang nicht ausreichend waren, reisten die 4 Sportlerinnen und 8 Sportler aus Baden und Württemberg mit dem eigenen MTB an.

Bei kühlen Temperaturen und sonnigen Abschnitten starteten die Teilnehmer am Freitagnachmittag zum nahegelegenen Verkehrsübungsplatz. Dort fanden Geschicklichkeitsspiele auf dem Rad und technische Übungen statt und die SportlerInnen konnten sich dabei kennenlernen.

Nach dem Abendessen gab es die Möglichkeit, unter fachmännischer Anleitung u.a. einen Schlauch zu wechseln, Bremsbeläge zu tauschen und sich selbst mit Werkzeug zu versuchen.



Vor dem Frühstück am Samstag ging es erst mal für Mobilisationsübungen nach draußen. Nach dem Frühstück liefen die TeilnehmerInnen dann ins Panoramabad, wo auf der abgesperrten Trainingsbahn Kenntnisse im Kraul- und Brustschwimmen vermittelt wurden. Auch hier kam der Spaß nicht zu kurz, denn an der Kletterwand konnten alle ihre Geschicklichkeit und Handkraft unter Beweis stellen.



Nach der Mittagspause ging es gestärkt mit den Rädern rund um den Kniebis. Die teilweise vereisten und verschneiten Waldwege verlangten Radbeherrschung und für den letzten steilen Anstieg in Freudenstadt war Kondition und Ausdauer gefragt.



Der Abend klang mit einer kleinen Nachtwanderung um den Marktplatz in Freudenstadt aus.

Die Strecke am letzten Tag führte nach Klosterreichenbach und über mehrere anspruchsvolle Trails. Hier konnten die FahrerInnen mit viel Spaß ihre Radbeherrschung üben und ausbauen.



In der Abschlussbesprechung nach dem Mittagessen gab es positive Rückmeldungen zu den Aktivitäten und Teambuildingmaßnahmen. Jeder Teilnehmer sprach über seine Pläne und Ziele der neuen Saison. Hierbei wurden alle auch auf die vielseitigen Angebote der Badischen Radsportjugend hingewiesen, die regelmäßig auf der Homepage veröffentlicht werden.