

Trainingsmaterial Rennvelo Training



- ✓ Dem Wetter angepasste Velobekleidung
- ✓ Einwandfreier und unbeschädigter Velohelm
- ✓ Ein verkehrssicheres, einwandfrei gewartetes und von der Grösse passendes Rennvelo mit folgenden Anforderungen:
 - Drafting-konformes (normales) Rennvelo mit normalem gebogenem Rennvelolenker → keine Triathlon- oder Zeitfahrräder!
 - Die Laufräder müssen bestimmte Merkmale aufweisen! Alle Details auf <https://www.3starcats.ch/club/3star-young-cats>
 - Klickpedale und Klickschuhe
 - Lenkstangen müssen mit einer Abschlusskappe geschlossen sein
 - Einwandfrei funktionsfähige und nicht schleifende Bremsen
 - Einwandfrei eingestellte Schaltung und einwandfrei geölte und nicht-quietschende Kette
 - Einwandfreie und nicht abgefahrene Reifen
 - Genügend hoher Luftdruck (6-7.5 bar)
 - Reflektoren vorne weiss / hinten rot, kleines batteriebetriebenes Licht vorne und hinten
 - Klingel
 - Passender Ersatzschlauch (richtige Grösse, richtiges Ventil) + CO2-Patronen und passender Adapter in Satteltasche am Velo oder kleine Luftpumpe
 - Evtl. zusätzlich ein kleines Universalwerkzeug in der Satteltasche
 - Flaschenhalter am Velo + gefüllte Trinkflasche
 - Velo Computer oder GPS-Sportuhr (mit Trittfrequenz für Next Generation Athlet*innen)
- ✓ Zusätzlich gilt für Challenger und Next Generation Youth League Athleten:
 - Beschränkung der Abrolllänge (Ablauflänge) auf 6.10m (14-15 Jahre), bzw. 5.66m (13 Jahre) -> bei [Hafner's Rad](#) einstellen lassen oder [gemäss Anleitung](#) selbst durchführen
 - Keine Lenkeraufbauten, Lenkerhörnchen, etc.