



RSC Reinheim 1980 e.V.



REINHEIM ROCKETS

### Reinheim Rockets:

#### Gemeinsames Training über Ostern trotz Corona

Zur Vorbereitung auf die neue Radsportsaison 2021 wurde bereits vor langer Zeit ein erstes gemeinsames Trainingslager mit allen U19-Radsportlern ins Auge gefasst. Anfangs waren wir noch relativ zuversichtlich, dieses Vorhaben nach dem Winter über Ostern durchführen zu können. Die Corona-Realität machte es jedoch mehrfach nötig, unser Vorhaben grundsätzlich zu überdenken und immer wieder abzuändern. Ein späterer Termin kam nicht in Frage, da unsere Radsportler allesamt noch zur Schule gehen und daher an die Schulferien gebunden sind.

Gemäß der hessischen Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung dürfen die „Reinheim Rockets“ als Leistungssport treibendes Radsportteam gemeinsam trainieren und ein Trainingslager abhalten. Aufgrund der aktuellen Corona-Lage haben wir aber darauf verzichtet, ein klassisches Trainingslager mit Übernachtung und Verpflegung durchzuführen. Das gemeinsame Training fand daher von Karfreitag bis Ostermontag in Form von vier Ein-Tages-Trainingseinheiten im Raum Südhessen statt. Ein abgestimmtes individuelles Hygienekonzept inkl. eingesetzter Corona-Schnelltests begleitete unser Training.

In der Rheinebene und im Odenwald standen an vier Tagen verschiedene Rennsimulationen u.a. mit gezieltem Sprinttraining im „Sprintzug“, der „belgische Kreisel“ wie auch renntaktische Inhalte im Fokus. Schließlich hat jeder Radsportler in einem funktionierenden Radsportteam seine Aufgaben zu erfüllen. **Rad sport ist heutzutage vor allem Team sport:** Das bedeutet: **Addition aller Stärken und dadurch Kompensierung individueller Schwächen.** Unser Trainer hat die täglichen Trainingsinhalte daher genau auf die zu entwickelnden Kenntnisse und Fähigkeiten abgestellt. Das Tagespensum variierte dabei zwischen 75-100 km – eben Qualität vor Quantität!



*Training im Odenwald*

Die Stimmung im Team „Reinheim Rockets“ war ausgesprochen gut. Gemeinsames Radfahren und zielgerichtetes Training im Team macht einfach mehr Spaß. Das Programmangebot war sehr abwechslungsreich und so wunderte es auch nicht, dass alle 8 Radsportler mit viel Engagement und Eifer bei der Sache waren. Mit dazu beigetragen hat auch die täglich gute Versorgung mit entsprechender Verpflegung durch die Teamleitung. Diesen Teamspirit gilt es zu bewahren und stetig weiterzuentwickeln.

RSC Reinheim 1980 e.V.