

Einstufung in die Rennradkurse: In welchem Level sollte ich mich anmelden?

Die wichtigste Voraussetzung für die Teilnahme an den Rennradkursen ist nicht deine Fitness, sondern deine Erfahrung im Fahren in der Gruppe. Wenn du noch keine oder nur wenig Erfahrung mit größeren Gruppen (z. B. im Hochschulsport oder im Verein) hast oder dich dabei unsicher fühlst, melde dich bitte zunächst für die Kurse 1a oder 1b an. Dort werden die Grundlagen des sicheren Gruppenfahrens vermittelt.

Wenn du dich sicher in der Gruppe bewegen kannst, stehen dir grundsätzlich alle Kurse offen. Welches Level dann am besten passt, hängt vor allem von deinem aktuellen Fitnessstand ab. Zur groben Orientierung kannst du eine Teststrecke fahren und deine Zeit messen (bitte beachte die Hinweise unten). Anhand deiner Fahrzeit kannst du dich wie folgt einordnen:

- > 100 Minuten: Du solltest zunächst noch individuell trainieren, bevor du an einem Kurs teilnimmst.
- < 100 Minuten: Level 1a
- < 80 Minuten: Level 1b
- < 70 Minuten (und sicheres Gruppenfahren): Level 2
- < 60 Minuten (und sicheres Gruppenfahren): Level 3

Diese Einteilung dient nur als Orientierung und ist keine Garantie dafür, dass der gewählte Kurs optimal passt, da das gefahrene Tempo immer von den Teilnehmer:innen abhängt. Während des Semesters sind Wechsel in andere Gruppen je nach Kurskapazitäten möglich.

Hinweise zur Teststrecke

- Die Strecke: https://www.komoot.com/de-de/tour/2453190888?share_token=apyzGetGxJfawxRoolngBMiFiFr2KzEPID5bn319NPk18gZvou&ref=wtd
- Die Zeit dient nur als grobe Orientierung. Fahre gerne zügig, aber selbstverständlich unter Achtung der Verkehrsregeln. Das HSZ übernimmt keinerlei Verantwortung für die Durchführung der Testfahrt.
- Unterbrechungen durch Ampeln oder Baustellen kannst du aus der Zeit herausrechnen.
- Achtung beim Überqueren der Schienen hinter Simpelveld.