



Vom Rookie zum Finisher – in zwölf Wochen bereit für die ADAC Cyclassics

Am 17. August wird Hamburg erneut zur Hochburg des Radsports: Die ADAC Cyclassics locken Tausende Radfahrerinnen und Radfahrer auf die Straßen der Hansestadt. Für alle, die bislang wenig oder keine Erfahrung im Radsport haben, bietet der Radsport-Verband Hamburg e.V. auch in diesem Jahr das bewährte Rookie-Programm an. In nur zwölf Wochen werden Teilnehmende gezielt auf die 60- oder 100-Kilometer-Strecke vorbereitet – ganz ohne Profi-Equipment oder außergewöhnliche Fitness.

Der Trainingsauftakt ist für den 30. Mai geplant. Trainiert wird dreimal pro Woche – mittwochs, freitags und sonntags –, wobei insbesondere unter der Woche Rücksicht auf Berufstätige genommen wird. Neben klassischem Ausdauer-, Kraft- und Sprinttraining stehen auch Core- und Stabilitätsübungen sowie Einheiten zur Fahrtechnik, Gruppenkommunikation und Ernährung auf dem Plan. Die Trainingseinheiten werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern des Verbandes betreut und bieten neben sportlicher Struktur auch jede Menge Teamgeist und Motivation.

„Unser Programm zeigt, wie vielfältig und lebendig der Radsport heute ist: 2024 war die jüngste Teilnehmerin 21, der älteste 74 – und mit 55 % lag der Frauenanteil erneut sehr hoch. Ein Drittel der Trainingszeit widmen wir gezielt der Fahrsicherheit in der Gruppe. Denn wer nicht allein trainiert, sondern Kurven, Bremsen und Ausweichen im Team übt, kann das Rennen voll und ganz genießen. Im letzten Jahr haben alle sicher das Ziel erreicht – mit Stolz, Medaille und einem breiten Lächeln.“, so **Frank Robben**, Vizepräsident Leistungssport Rennsport und Offroad im Radsport-Verband Hamburg.

Ein besonderes Highlight erwartet die Teilnehmenden bereits im Juni: **Fabian Wegmann**, Sportlicher Leiter des Profirennens der ADAC Cyclassics, wird sich einer Ausfahrt anschließen. *„Das Rookie-Programm des Hamburger Radsport-Verbandes hat in den vergangenen Jahren bewiesen, dass zwölf Wochen ausreichen, damit auch Radsport-Neulinge die Cyclassics meistern und dabei auch noch viel Spaß haben können. Da nicht nur die reinen körperlichen Fähigkeiten trainiert werden, sondern auch Fahrtechnik und das richtige Verhalten auf dem Rad geschult werden, ist es die perfekte Möglichkeit für den Einstieg in den Radsport und damit auch die Basis, um vielleicht über die ADAC Cyclassics hinaus weitere Ziele auf dem Rad zu erreichen“*, so **Wegmann**.

Die Anmeldung für das Rookie-Programm inklusive eines Startplatzes ist ab sofort unter cyclassics-hamburg.de möglich. Wer sich bis **zum 16. Mai** anmeldet, profitiert vom günstigeren Tarif. Die Plätze sind auf 60 begrenzt – schnell sein lohnt sich also!