



Radclub Bremen e.V.

c/o Frederic Tietjen
Am Grashof 32
28355 Bremen

www.rcb-bremen.de
kontakt@rcb-bremen.de

Sparkasse Bremen
IBAN: DE95 2905 0101 0081 4545 63



TRAININGSTOUREN

In der Saison findet sich am Wochenende immer eine Gruppe zusammen, die eigenorganisiert eine längere Ausfahrt unternimmt oder sich auf den Weg zu einer RTF macht. Manchmal heißt es dann, schon um 6 Uhr am Hauptbahnhof zu stehen. Wir haben einige tolle Guides, die die Strecken so planen, dass auch für verschiedene Leistungsniveaus der passende Kurs gefunden wird. Beliebte Ziele sind der Bremer Süden, der Harz, das Weserbergland und die Lüneburger Heide. Dabei werden Distanzen zwischen 80 und 250 km gefahren.

„Wir sind eine nette Gemeinschaft, die sich gerne zum Rennradfahren trifft, aber auch in der Freizeit gemeinsame Aktionen plant. Und das jenseits des Alters oder der Leistung. Das ist für mich tolles Vereinsleben!“

Caro L.

TRAININGSANGEBOTE

Unser beliebtes, offenes Einsteigertraining findet regelmäßig am Montagabend statt. Dort vermitteln wir die Basics des Gruppenfahrens (Handzeichen, Durchwechselln, Windschattenfahren, Zweierreihfahren) und achten auf die korrekte Sitzposition und die Benutzung der Gangschaltung.

Für ambitionierte Fahrer gibt es ein breites Spektrum an Trainingsmöglichkeiten, wobei wir hier auch auf etablierte Treffs zurückgreifen. Ganz neue Treffs, die sich über unsere Facebookgruppen gefunden haben, begleiten wir ebenso und binden sie in unser Angebot mit ein.

GUTE GRÜNDE FÜR DEN RCB

Der Radclub Bremen wurde erst 2007 gegründet und ist damit der jüngste Radsportverein in Bremen. Seit einiger Zeit erfahren wir regen Zulauf junger, radsportbegeisterter Frauen und Männer. Besonders freuen wir uns dabei über den hohen Anteil an weiblichen Mitgliedern. Unsere Nachwuchsfahrer gehören den Altersklassen U11, U13, U15 und U17 an und sorgen ganz nebenbei dafür, dass unser Altersdurchschnitt seit Jahren unter vierzig liegt.

UNSERE SPONSOREN



Jetzt Mitglied werden

RENNEN/LIZENZ

Unsere ambitionierten Radsportler und Radsportlerinnen nehmen deutschlandweit und darüber hinaus an den großen Jedermannrennen teil.

Bei großen Team-Veranstaltungen wird eine langfristige und umfangreiche Organisation notwendig, die unser Radsportfachwart maßgeblich begleitet. Regelmäßig nehmen wir an Top-Events wie Tour Transalp, Öztaler Radmarathon, 24-Stunden-Rennen Rad am Ring, Giro Dolomiti, Velothon Berlin, Cycloclassics Hamburg teil.

Unsere Lizenzfahrer nehmen ebenso regelmäßig an Lizenzrennen teil und starten schon im April mit den Frühjahressklassikern z. B. in Herford oder Großer Preis der Gemeinde Börger. Auch hier formieren sich die Lizenzfahrer zu einem Team und organisieren ihre Saison bis zum persönlichen Saisonhöhepunkt. Unterstützung erhalten sie von unserem Lizenzsport-Fachwart durch aktive Trainingssteuerung.

CYCLOCROSS

Die Wintermonate überbrücken viele unserer Mitglieder mit Cyclocross. Das Bremer Umland bietet hierfür ideale Möglichkeiten mit schönen Wäldern und anspruchsvollen Singletrails.

„Ich wollte nach 15 Jahren Pause den Radsport wieder mit Gleichgesinnten genießen und habe gehört, dass es beim RCB viele nette Leute gibt.“

Frank W.



TRIATHLON

Schon unter den Gründungsvätern des RCBs versteckte sich der eine oder andere Triathlet. Zumeist noch in anderen Bremer Triathlonvereinen aktiv, ist es nun durch den Beitritt des RCBs in den Triathlonverband Bremen möglich, direkt unter der Flagge des RCBs zu starten und einen DTU-Startpass zu erhalten.

Unsere Triathleten trainieren sehr individuell, da sie auf unterschiedlichen Distanzen unterwegs sind. Dennoch sind wir bemüht, ein kleines, spezifisches Trainingsangebot zu schaffen. Zumal wir über entsprechend ausgebildete Trainer verfügen. Es findet ein regelmäßiges Schwimmtraining im Unibad (50-Meterbahn) und im Horner Freibad (während der Freibadsaison) statt.

Wir starten bei den verschiedenen Wettkämpfen sowohl als Einzelstarter, wie auch in Staffelwettbewerben.

NACHWUCHS

Seit 2012 engagieren wir uns bei der Nachwuchsförderung und bieten ein entsprechendes Training an. Das Training erfolgt zum Teil während des Schulunterrichts an der sportbetonten Schule Ronzelenstraße, zum Teil draußen auf der Straße und im Gelände. Unsere Trainer vermitteln spielerisch und vielseitig die Beherrschung des Rades, mit angepassten Warm-up- und Cool-down-Phasen. Auch die Körperathletik kommt nicht zu kurz. Anfänger erhalten auch Einzeltraining, um sie ans Geradeaus- und Hinterradfahren in der Gruppe heranzuführen. Neueinsteigern und Interessenten stellen wir für einen beschränkten Zeitraum Leihräder des Typs Stevens 2015 Namur in den Rahmengrößen 47 und 52 zur Verfügung.



FRAUEN

Frauen nehmen in unserem Verein eine besondere Rolle ein. Obwohl eher Männer auf dem Rennrad zu finden sind, freuen wir uns über immer mehr Zulauf des weiblichen Geschlechts. Für alle Fragen rund um den Frauenradsport ist unsere Frauenfachwartin die Ansprechpartnerin. Im Rahmen unseres Einsteigertrainings besteht die Möglichkeit, an einem speziellen Frauengruppenttraining teilzunehmen.



„Als Mitglied der frühen Stunde gefällt mir der Wandel des Vereins in Richtung Breitensport besonders. Es freut mich, dass hierdurch viele neue Gesichter den Weg zum RCB gefunden haben.“

Marc F.

