

CRA- AdventureRide Road Advanced- Kurs

Road Advanced

Road «Advanced» – der Kurs auf einen Blick

Diese Kurse richten sich an Einsteiger- und Anfänger*innen, die dieser Fahrtechnik bereits regelmässig in ihrer Freizeit nachgehen. Wir bringen dir strukturiert die optimale Rennrad-Fahrtechnik bei, damit du sicher und dynamisch durch schöne Landschaften riden kannst.

Das lernst du in diesem Kurs

- Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen vom Kurs «Rookie»:
- Gleichgewicht, Geschicklichkeit, korrektes Bremsen, effiziente Kurventechnik, optimierte Up/Downhill-Fahrten, optimiertes Schalten und Gruppenfahrten
- Herzfrequenz, Trittfrequenz und Watt-Trainingstechnik, damit du deine Fitness leistungsorientiert und leistungsstark weiter aufbauen kannst
- Trainingstechnik und Vorbereitungen, Tipps für die Wettkampfs Vorbereitung
- Allgemeine Tipps und Tricks
- Verhaltenskodex

Kursort

Der Kursort ist in der Buchung ersichtlich.

Kosten

Der Kurs dauert ½ Tag, 5 Stunden und kostet **CHF 199.– pro Teilnehmer*in.**

Die umfassenden Roadbike-Brevets «Road Rookie» und «Road Advanced» wurden speziell von Profis für Freizeitsportler:innen entwickelt. Jedes der zwei Levels beinhaltet wertvolle Übungen, praktische Tipps und das Wichtigste aus der Theorie. Die Übungen werden jeweils in einer kleinen Tour auf einem Übungsgelände mit leichtem Schwierigkeitsgrad durchgeführt. Nach jedem Kurs erhalten die Teilnehmer*innen eine Auszeichnung und wertvolle Kursunterlagen fürs selbstständige Üben danach – je nach Level gibt's auch noch einen Goodie Bag.



Anmeldung & Infos



Durchgeführt in der Schweiz



hello@cyclingride.ch



<https://www.cyclingride.ch/academy> [Jetzt buchen!](#)