

# Rennsaison, das Rennen



# Rennsaison, das Rennen

## Agenda

- 1. Rennsaisonplanung (Quellen?)**
2. Der eigene Rennkalender
3. Vorbereitung auf mein Rennen
4. Mein Rennen
5. Nach dem Rennen

# Rennsaison, das Rennen

## Rennsaisonplanung (Quellen?)

1. Wo kriege ich meine Informationen her?
2. Welche Rennen sind für mich die Richtigen?

3. Welche Rennserien gibt es?

Stufe 1: <http://www.swiss-cycling-boe.ch>

Stufe 2: <http://www.wvbikecup.ch>

Stufe 3: <http://www.racerbikescup.ch>

4. Rennkalender des J+S Bike Club Spiez

<http://www.bikeclubspiez.ch>

# Rennsaison, das Rennen

## Agenda

1. Rennsaisonplanung (Quellen?)
2. Der eigene Rennkalender
3. Vorbereitung auf mein Rennen
4. Mein Rennen
5. Nach dem Rennen

# Rennsaison, das Rennen

## Der eigene Rennkalender

### Manfred's Renn- und Coachkalender 2009

Datum	Tag	Bezeichnung	Ort	Web-Adresse	Teilnahme Rennen	Einsatz als Coach
18.04.2009	Sa	1. Lauf BOE Bikemeisterschaft	Hornberg	<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html">http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html</a>	Nein	Nein
19.04.2009	So	1. Lauf Watch Valley Bike Cup	Pieterlen (BE)	<a href="http://www.veloclubperrefitte.ch/butteberg_bike_race.php">http://www.veloclubperrefitte.ch/butteberg_bike_race.php</a>	Nein	Ja
26.04.2009	So	2. Lauf Watch Valley Bike Cup	Planeyse-Colombier (NE)	<a href="http://www.vector.ch/vplaneyse/">http://www.vector.ch/vplaneyse/</a>	Nein	Ja
10.05.2009	So	3. Lauf Racer Bike Cup	Solothurn (SO)	<a href="http://www.racerbikescup.ch/">http://www.racerbikescup.ch/</a>	Nein	Ja
17.05.2009	So	3. Lauf Watch Valley Bike Cup	Hauterive (NE)	<a href="http://www.cclitoral.ch/leroc/index/index.htm">http://www.cclitoral.ch/leroc/index/index.htm</a>	Nein	Ja
27.05.2009	Mi	2. Lauf BOE Bikemeisterschaft	Kiesen	<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html">http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html</a>	Nein	ev.
31.05.2009	So	4. Lauf Watch Valley Bike Cup	Bonvillars (VD)	<a href="http://www.arnonbike.ch/">http://www.arnonbike.ch/</a>	Nein	Ja
06.06.2009	Sa	4. Lauf Racer Bike Cup	Gränichen (AG)	<a href="http://www.racerbikescup.ch/">http://www.racerbikescup.ch/</a>	Nein	Ja
14.06.2009	So	ELSA Bike Trophy	Estavayer-le-Lac (FR)	<a href="http://www.elsabiketrophy.ch/">http://www.elsabiketrophy.ch/</a>	Ja	Nein
20.06.2009	Sa	5. Lauf Watch Valley Bike Cup	Moutier (BE)	<a href="http://www.ccmoutier.ch/">http://www.ccmoutier.ch/</a>	Nein	Ja
27.06.2009	Sa	6. Lauf Racer Bike Cup	Engelberg (OW)	<a href="http://www.racerbikescup.ch/">http://www.racerbikescup.ch/</a>	Nein	Ja
12.07.2009	So	6. Lauf Watch Valley Bike Cup	La Chaux de Fonds/Les Genevez (JU/BE)	<a href="http://www.wvbm.ch/index_2.php">http://www.wvbm.ch/index_2.php</a>	Nein	Ja
18.07.2009	Sa	8. Lauf Racer Bike Cup	Plaffeien (FR)	<a href="http://www.racerbikescup.ch/">http://www.racerbikescup.ch/</a>	Nein	ev.
25.07.2009	Sa	7. Lauf Watch Valley Bike Cup	Epauvillers (JU)	<a href="http://www.tcherattes.ch/">http://www.tcherattes.ch/</a>	Nein	Ja
15.08.2009	Sa	Eiger Kids Race	Grindelwald	<a href="http://www.eigerbike.ch/">http://www.eigerbike.ch/</a>	Nein	ev.
16.08.2009	So	Eiger Bike Challenge	Grindelwald	<a href="http://www.eigerbike.ch/">http://www.eigerbike.ch/</a>	Ja	Nein
16.08.2009	So	8. Lauf Watch Valley Bike Cup	Perrefitte (BE)	<a href="http://www.veloclubperrefitte.ch/perrefitte_national_bike_race.php">http://www.veloclubperrefitte.ch/perrefitte_national_bike_race.php</a>	Nein	Ja
22.08.2009	Sa	9. Lauf Racer Bike Cup	Muttenz (BL)	<a href="http://www.racerbikescup.ch/">http://www.racerbikescup.ch/</a>	Nein	Ja
26.08.2009	Mi	3. Lauf BOE Bikemeisterschaft	Kiesen	<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html">http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html</a>	Nein	ev.
06.09.2009	So	9. Lauf Watch Valley Bike Cup	Vallorbe (VD)	<a href="http://www.vcv.ch/">http://www.vcv.ch/</a>	Nein	Ja
13.09.2009	So	10. Lauf Watch Valley Bike Cup	Tramelan (BE)	<a href="http://www.ecolebike.ch/">http://www.ecolebike.ch/</a>	Nein	Ja
26.09.2009	So	4. Lauf BOE Bikemeisterschaft	Jassbach	<a href="http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html">http://www.swiss-cycling-boe.ch/index.html</a>	Nein	ev.
26.09.2009	So	Iron-Bike	Einsiedeln	<a href="http://www.iron-bike.ch/">http://www.iron-bike.ch/</a>	Ja	Nein
18.10.2009	So	Aeschi Duathlon	Aeschi b. Spiez	<a href="http://www.tvaeschi.ch/duathlon/">http://www.tvaeschi.ch/duathlon/</a>	Ja	ev.
01.11.2009	So	Gurten Classic	Bern, Gurten	<a href="http://www.gurtenclassic.ch/">http://www.gurtenclassic.ch/</a>	Ja	Ja
?	?	MTB-Volksrennen	Frutigen	<a href="http://www.skfrutigen.ch/">http://www.skfrutigen.ch/</a>	Ja	Nein
?	?	Watch Valley Bike Cup, Rangverkündigung	?	<a href="http://www.wvbikescup.ch/">http://www.wvbikescup.ch/</a>	-	-

# Rennsaison, das Rennen

## Agenda

1. Rennsaisonplanung (Quellen?)
2. Der eigene Rennkalender
3. Vorbereitung auf mein Rennen
4. Mein Rennen
5. Nach dem Rennen

# Rennsaison, das Rennen

## Vorbereitung auf mein Rennen

1. Informationen zum Rennen
  - Wo findet das Rennen statt? <http://www.bikeclubspiez.ch>
  - Rennen des BCS?
  - Wer ist verantwortlich (→ Rennkalender)?
  - Länge der Strecke? Streckenführung? Höhenmeter?
  - Transport?
2. Wetterprognose → Dress, Pneus etc.
3. Bike vorbereiten → Checklisten <http://www.bikeclubspiez.ch>
4. Ausrüstung vorbereiten inkl. Verpflegung  
→ Checklisten <http://www.bikeclubspiez.ch>

# Rennsaison, das Rennen

## Agenda

1. Rennsaisonplanung (Quellen?)
2. Der eigene Rennkalender
3. Vorbereitung auf mein Rennen
- 4. Mein Rennen**
5. Nach dem Rennen

# Rennsaison, das Rennen

## Mein Rennen (Startvorbereitungen)

1. Zur Zeit zum Treffpunkt
2. Strecke besichtigen
3. Essen & Trinken, Bidon ans Bike
4. Fahrradcompi montieren
5. Startnummer und ev. Sensor
6. Einfahren (15-30 Min.)
7. Frühzeitig an den Start → gute Startposition sichern
8. Richtiger Gang für den Start einlegen

# Rennsaison, das Rennen

## Mein Rennen (während dem Rennen)

1. Den Start nicht „verpennen“ aber auch ...
2. nicht zu schnell starten
3. Kräfte einteilen (wie viele Runden noch?)
4. Regelmässig etwas trinken
5. Auf welchem Rang bin ich?
6. Versuchen sich während des Rennens zu steigern
7. Sich konzentrieren bis zum Ziel
8. ... im Ziel die Hände hochreissen

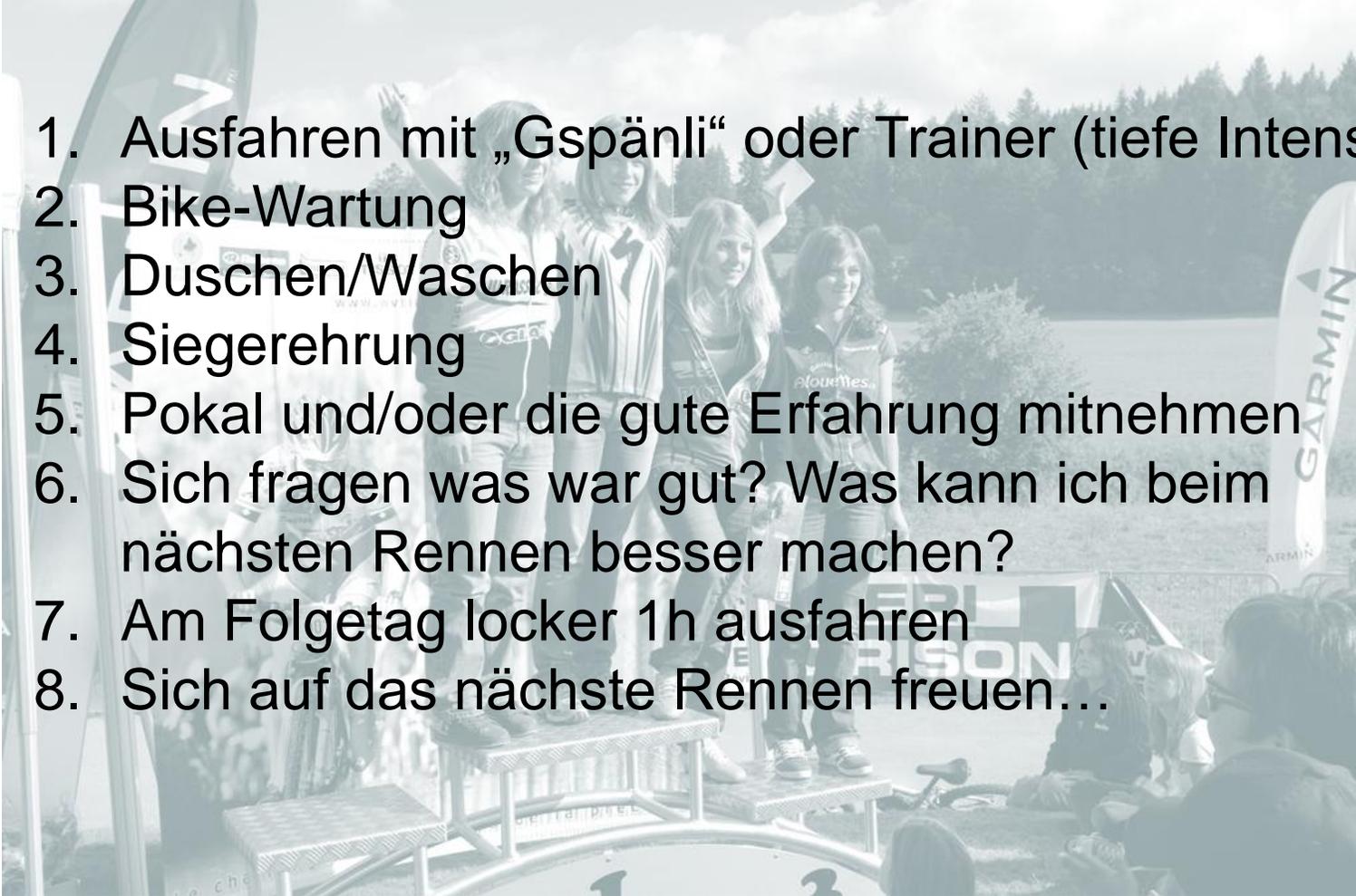
# Rennsaison, das Rennen

## Agenda

1. Rennsaisonplanung (Quellen?)
2. Der eigene Rennkalender
3. Vorbereitung auf mein Rennen
4. Mein Rennen
5. Nach dem Rennen

# Rennsaison, das Rennen

## Nach dem Rennen

- 
1. Ausfahren mit „Gspänli“ oder Trainer (tiefe Intensität)
  2. Bike-Wartung
  3. Duschen/Waschen
  4. Siegerehrung
  5. Pokal und/oder die gute Erfahrung mitnehmen
  6. Sich fragen was war gut? Was kann ich beim nächsten Rennen besser machen?
  7. Am Folgetag locker 1h ausfahren
  8. Sich auf das nächste Rennen freuen...