

# Das brauchst Du zum Training:

## **Helm**

Aufgepumpte Reifen

Fahrradpumpe für Rennradschlauch (Minipumpe fürs Trikot, ab ca. 12 €)

Fahrradschlauch (ca. 6 €) für unterwegs bei Pannen

2 Müsliriegel bzw. Bananen

Trinkflasche mit Wasser oder Fruchtsaftschorle (Cola, Fanta und andere sehr zuckerhaltige Getränke sind für das Training ungeeignet)

Wenn du Mitglied wirst, bekommst du als Jugendlicher (oder erwachsener Rennfahrer) ein kurzarm Trikot und eine kurze Hose vom Verein gestellt.

Nur gesund ins Training kommen. Mit Erkältung oder sogar mit Fieber zu trainieren ergibt keinen Sinn und ist gefährlich.

Wenn Du zwei- oder dreimal bei uns trainiert hast, erwarten wir Deinen Beitritt zur RSG Ansbach.