

Trainingsangebote der Hamburger Radsport-Vereine, Stand April 2025.
Dieses Dokument wird regelmäßig aktualisiert und ergänzt.
Ihr habt in Eurem Verein weitere Angebote? Her damit, wir pflegen das hier ein!
geschaeftsstelle (at) radsport-hh.de

Ausrichter/Trainer	Wann und wo?	Für wen?	Bemerkungen
Harburger RG Thorben Dierk, Susanne Plambeck	Freitags, 16:30 Uhr Rönneburger Str. 50, 21079 Hamburg (Schulhof)	Schüler Rad AG: Jedes interessierte Kind kann gerne vorbei kommen und nach vorheriger Anmeldung das Training mitmachen. Bitte anmelden: fplambeck@t-online.de	Das Training (Straße) ist spaßbetont und jedes Rad ist geeignet. Es dauert 1,5 Std und wir machen ausreichend Pausen.
Harburger RG	Donnerstags, 17.30 Uhr, Harburger Straße 18, 21224 Rosengarten, Treffpunkt auf dem Parkplatz von "Erhorn's Gasthof"	Für Kinder/Jugendliche geeignet, weil wir mit den Erwachsenen losfahren und nach wenigen Kilometern die Gruppe in schnell/langsam teilen. Bitte anmelden: fplambeck@t-online.de	Dieses Training sollte mit Straßen-Rennrädern absolviert werden und ist schon ein bisschen leistungsorientiert.
RG Hamburg Hauke Schwarm	Montags, 17:00 an den Deichtorhallen, ca. 50km (U15) Dienstags, 17:00 ab Radrennbahn, ca. 30km (U13) Mittwochs, 15:30 Bahntraining U13, ab 17:00 Bahntraining U15 (Kader) Donnerstags, 17:00 ab Radrennbahn, Techniktraining	Trainings teilweise offen und zum Schnuppern geeignet, teilweise für Kaderfahrer*innen. Infos bei Hauke Schwarm: sport@rg-hamburg.de	Infos zum Bahntraining: Leihräder vorhanden, bitte Radhelm, Rad-Handschuhe, ggf. eigenes Pedalsystem mitbringen.

Harvestehuder RV Jens Schwedler	Donnerstags, 17 Uhr, sonntags 10 Uhr, Treffpunkt an der Radrennbahn Stellingen, Hagenbeckstraße	Grundsätzlich offen – aber bitte vorher anmelden: jensschwedler@me.com	Straße/Cross. Nach Absprache fahren wir auch mal in die Harburger Berge zum Crossfahren oder in den Volkspark. Ab April nur Straßentraining.
Harvestehuder RV Ruth Wilde Lukas Obenhaus	Montag 16 Uhr Radrennbahn Stellingen	U11-U17 U15 und älter Trainingsbeginn 17 Uhr Bitte vorher anmelden! lukas.obenhaus@gmx.de	Infos zum Bahntraining: Leihräder vorhanden, bitte Radhelm, Rad-Handschuhe, ggf. eigenes Pedalsystem mitbringen.
Harvestehuder RV Ruth Wilde Lukas Obenhaus	Freitag 16 Uhr Sperrwerk Billwerder Bucht, Ausschläger Elbdeich	U11-U13 Meistens teilen wir uns in zwei Gruppen auf Bitte vorher anmelden! lukas.obenhaus@gmx.de	Die Schwerpunkte des Straßentrainings sind Radbeherrschung, fahren in der Gruppe und Vorbereitung auf die ersten Rennen und auch das sichere Bewegen im Straßenverkehr.
Stadtteilschule Stellingen Ralf Hinke oder Hauke Schwarm	Mittwochs, 16 Uhr, mit Ralf, Treffpunkt Schulhof der Stadtteilschule Stellingen, Brehmweg, donnerstags, 13:55, mit Hauke, Treffpunkt Radrennbahn	Für Schüler*innen der Stadtteilschule und Interessierte Bitte anmelden: ralfhinke@gmail.com	Schwerpunkt Cross
Cyclocross Hamburg Kids Kross Team	Samstags 13-14:30 Uhr, Cyclocross-Land, Moorredder, Volksdorf	Kids Kross für alle von 6-12 Jahren kidskross@cyclocross-hamburg.de	Kids on Bikes, Radbeherrschung, Spaß! Leihräder vorhanden
Cyclocross Hamburg Helge Homann	Mittwochs 17:30 Uhr Cyclocross-Land Moorredder, Volksdorf	CX Race Kids U11-U19 vereinsoffen helge.homann@cyclocross-hamburg.de	Cyclocross Techniktraining Im Winter mit Licht am Rad und Stirnlampe

Endspurt Hamburg Hans-Jörg Adel	Dienstags, donnerstags 17.15 Uhr, Volkspark Trafohaus (untere Schranke)	Jahrgänge U11-U15. Bitte vorher anmelden! jugend@endspurt-hamburg.de Bis zum Ende der Sommerzeit	Straßentraining. Leihräder vorhanden, bitte Radhelm, Rad-/Handschuhe, ggf. eigenes Pedalsystem mitbringen
Endspurt Hamburg Hans-Jörg Adel	Samstags, 11 Uhr Volkspark Trafohaus (untere Schranke)	Jahrgänge U11-U15. Bitte vorher anmelden! jugend@endspurt-hamburg.de Ganzjährig	Straße/MTB Leihräder vorhanden, bitte Radhelm, Rad-/Handschuhe, ggf. eigenes Pedalsystem mitbringen Ab Ende der Sommerzeit MTB-/Cross- Training (leider keine Cross-Leihräder)
RSG Blankenese Christian Rave- Borger	Freitags, 15.00 Uhr Samstags, 10.30 Uhr Nähe Hallenbad Blankenese	U13-U15 (11-14 J.) Ältere Jugendliche Grundsätzlich offen, aber bitte anmelden. Radhelm und Handschuhe bitte mitbringen. Gern mit Klick-Pedal und passenden Schuhen, ist aber kein Muss. Bitte vorher anmelden unter: jugend@rsg-blankenese.de	Schwerpunkt Straße, je nach Wetter auch im Gelände (Klövensteen, Falkenstein). Die Trainingsinhalte richten sich nach dem, was die Mitglieder bereits können, brauchen und wünschen. Leih-Rennräder nach Absprache verfügbar.

**RG Hamburg
BMX-Race**

MO			<u>17.30–19.00</u> Guppe 1 Momme und Joshi	<u>19.00–20.30</u> Gruppe 2+3 Marco		
DI		<u>17.00 – 18.30</u> Leistungsgruppe Kristaps	<u>18.30 – 20.00</u> Leistungsgruppe Kristaps			
MI	<u>16.30 – 18.30</u> Probetraining Alex Tim Nic		<u>18.30 – 20.00</u> Gruppe 2 Momme oder Joshi			
DO			<u>17.30–19.00</u> Guppe1 Timo+ Momme oder Joshi	<u>19.00–20.30</u> Gruppe 3 Timo		