



## RST Trainingsumfrage 2023

# RST Trainingsumfrage 2023

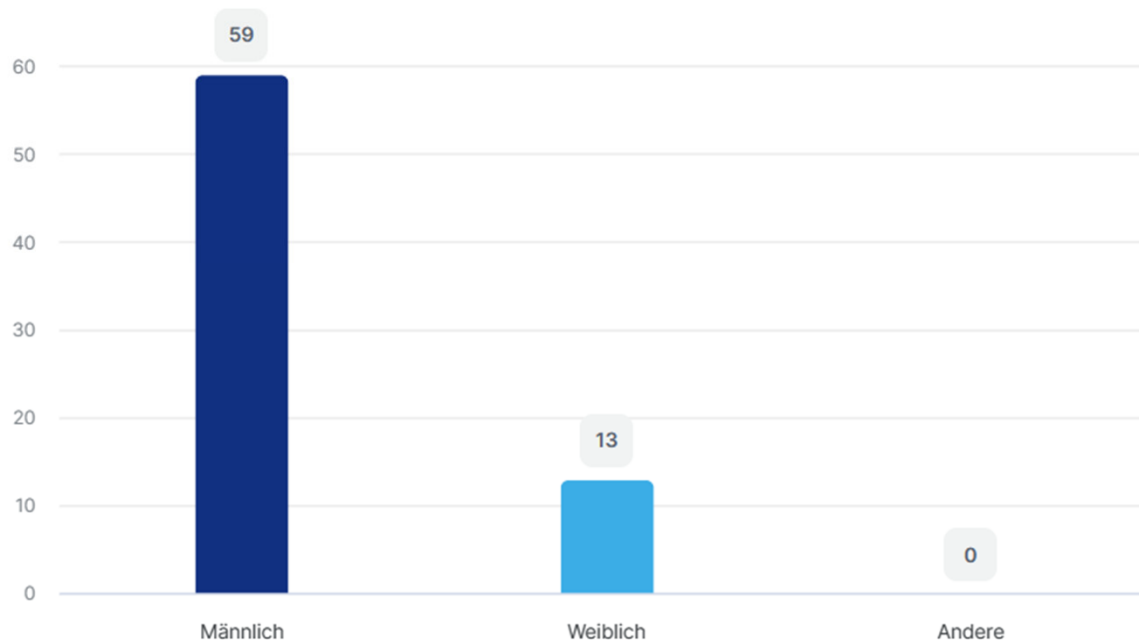


- Ziel: Sammlung von Bedürfnissen und Optimierung des RST-Trainingsangebots und der Struktur
- 28 Fragen zum Schwerpunkt Training beim RST
- Zeitraum 06.06.2023 - 16.06.2023
- Aussendung via Whatsapp & Mail an alle RST-Mitglieder
- 1. Umfrage dieser Dimension beim RST
- 72 von ca. 156 Personen haben geantwortet - 45 % Beteiligungsquote!!!! 😊

# RST Trainingsumfrage 2023



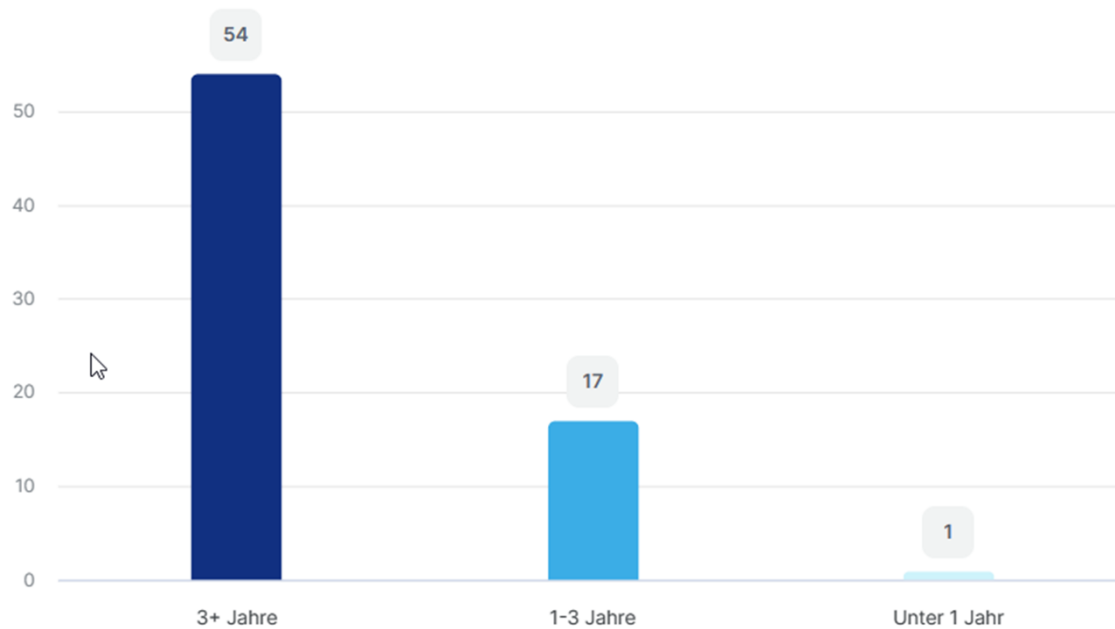
1. Kannst Du uns bitte Dein Geschlecht verraten:



# RST Trainingsumfrage 2023



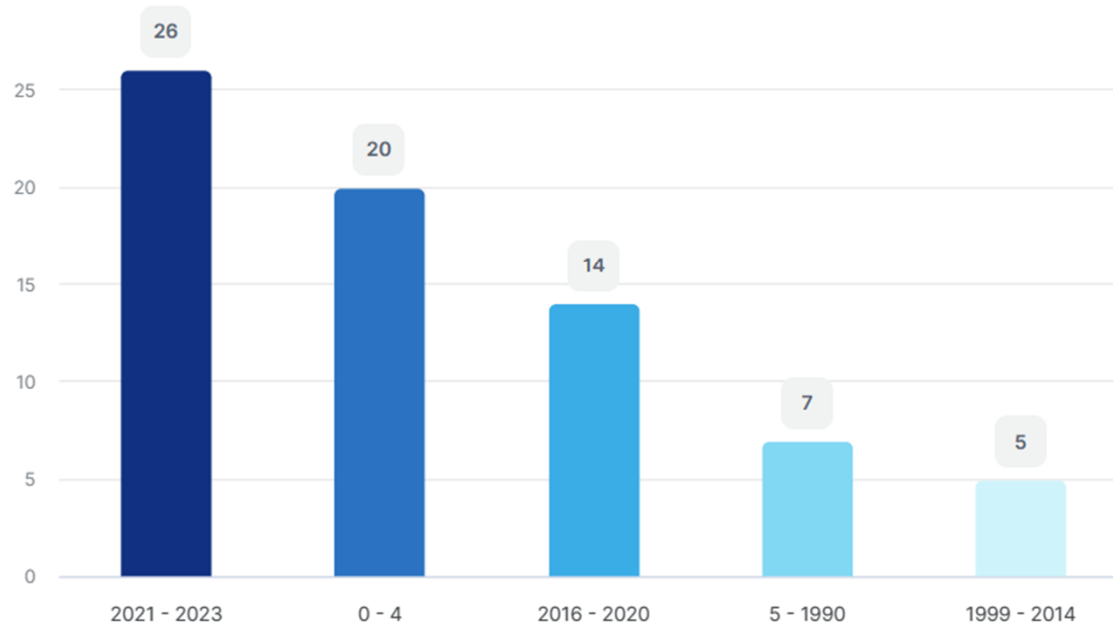
2. Seit wann fährst Du Rennrad/Gravelbike/sonstiges?



# RST Trainingsumfrage 2023



## 3. Seit wann bist Du beim RST?

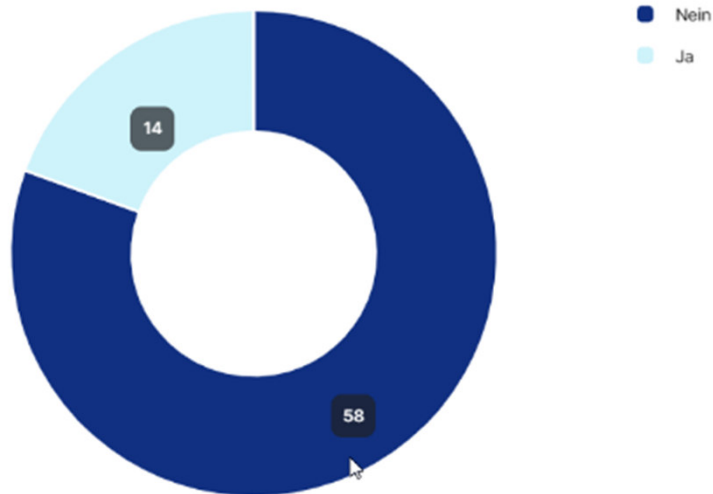


Kommentar: Einige haben wohl nicht das Eintrittsjahr eingegeben, sondern die Dauer in Jahren.

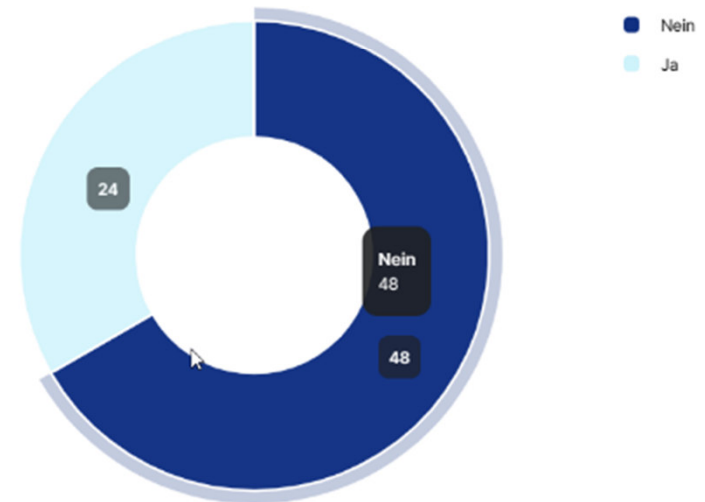
# RST Trainingsumfrage 2023



4. Hast Du eine Lizenz, um an Rennradrennen teilzunehmen?



5. Planst Du in der Zukunft an Rennen mit einer Lizenz teilzunehmen?

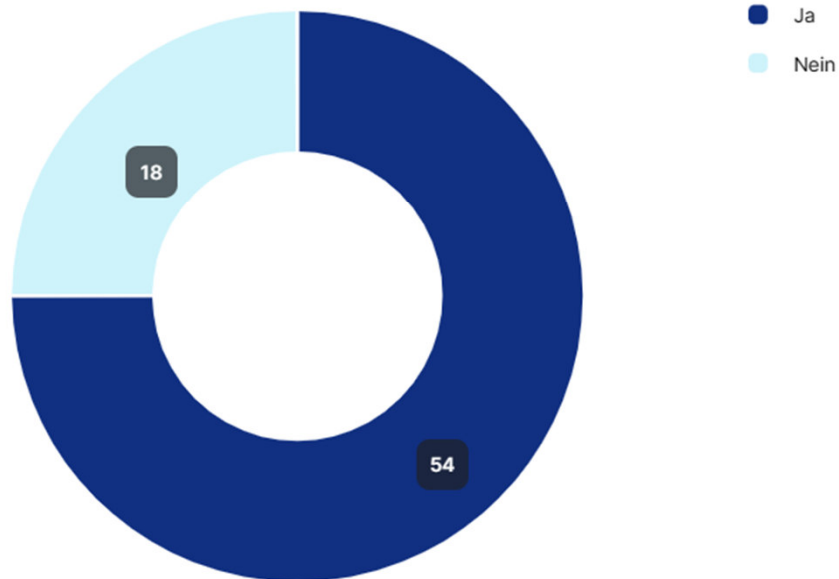




# RST Trainingsumfrage 2023



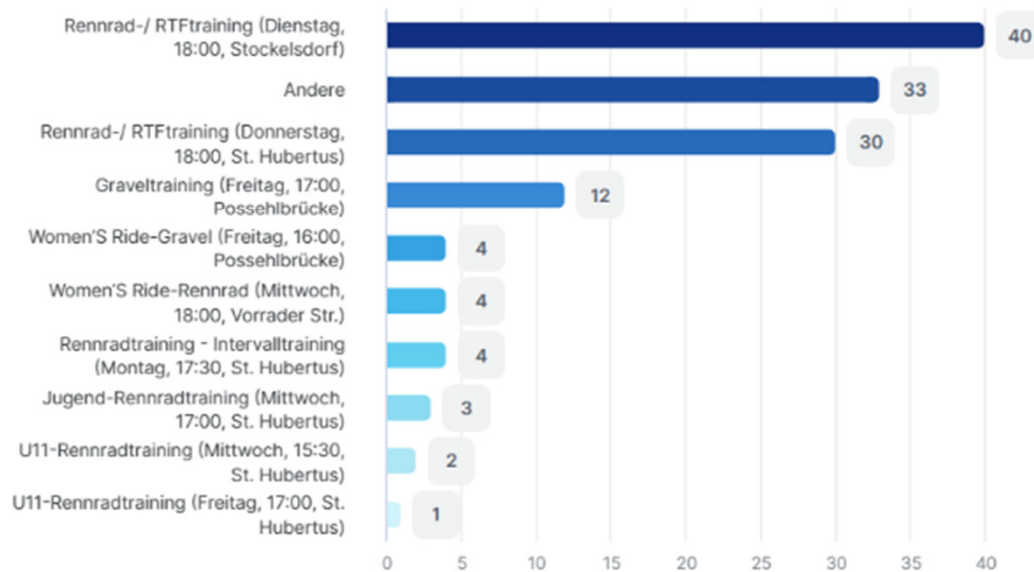
6. Hast Du bereits in einem anderen Verein (egal welche Sportart) trainiert?



# RST Trainingsumfrage 2023



## 7. Welche Trainingsmöglichkeiten nutzt Du derzeit beim RST:



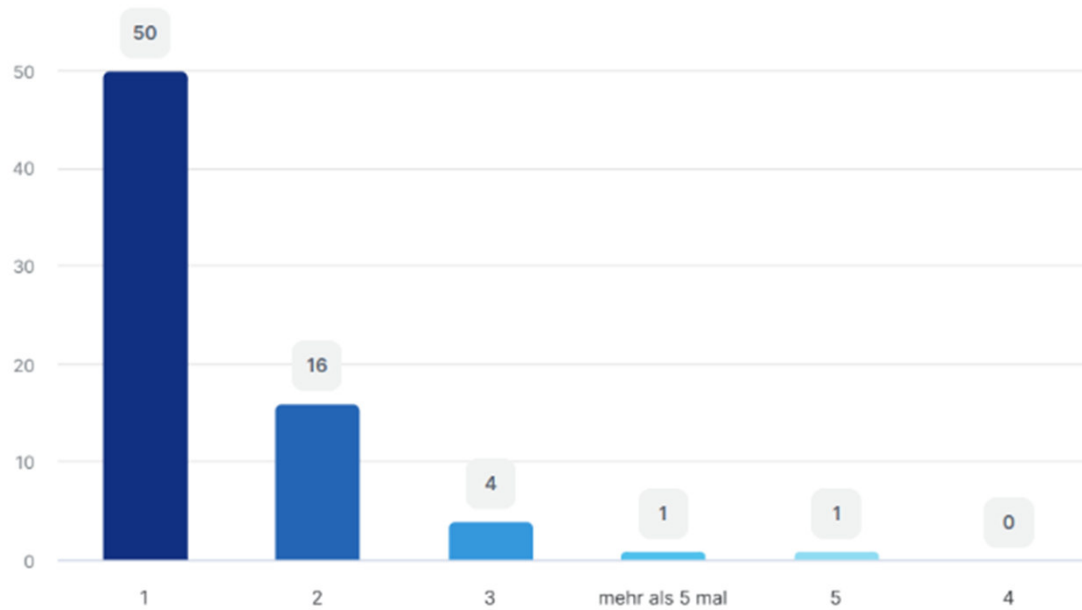
Kommentar: Das Feld „Andere“ beinhaltet viele unterschiedliche Antworten, wie unsere Mitglieder sonst trainieren. Das meiste hatte Bezug zum Individualtraining, unseren beliebten Coffee Rides oder Trainingsteilnahme.



# RST Trainingsumfrage 2023



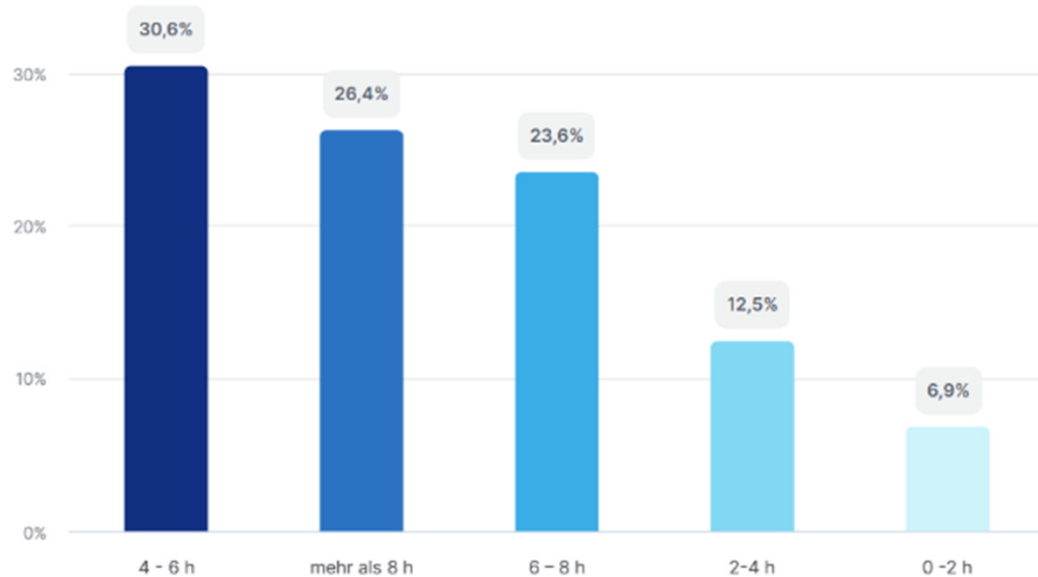
9. Wie oft pro Woche schaffst du es zum RST-Training zu kommen?



# RST Trainingsumfrage 2023



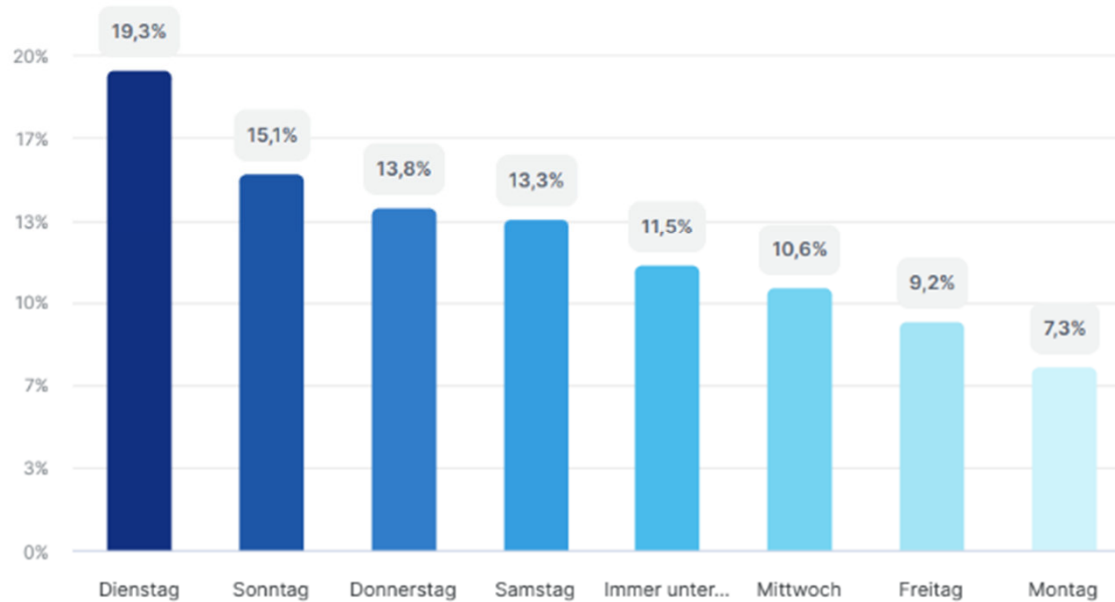
10. Wie viel Zeit verwendest Du pro Woche fürs Radtraining (Rennrad, Gravelbike, Krafttraining, sonstiges ) ?



# RST Trainingsumfrage 2023



11. Welche Tage passen Dir am besten zum Trainieren?



# RST Trainingsumfrage 2023



## 12. Welche Ziele verfolgst Du beim RST-Training?

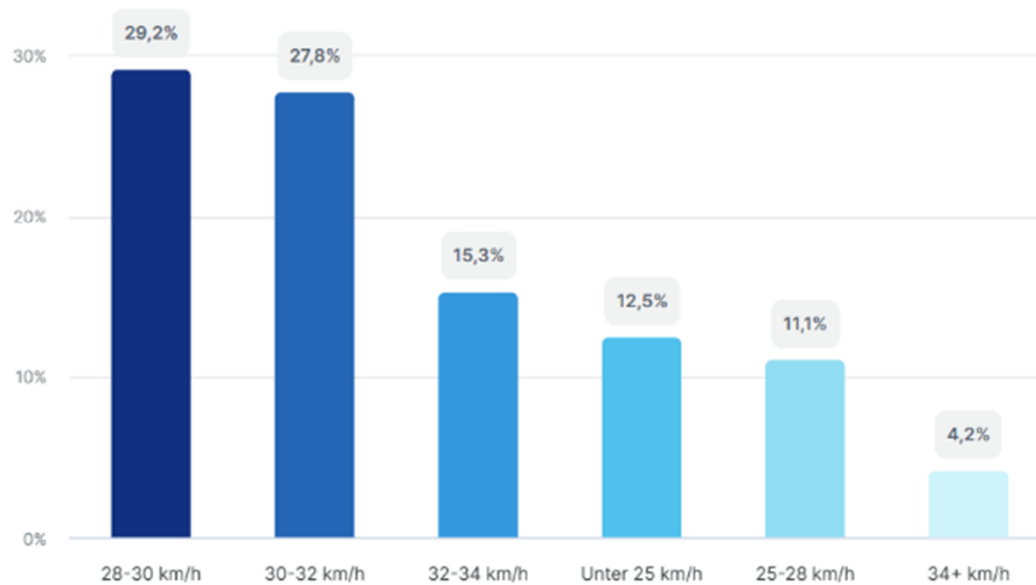
ANTWORT	ANTWORTEN	VERHÄLTNIS
Fahren in der Gruppe	56	77.8%
Besser werden	45	62.5%
Etwas für die Gesundheit tun	43	59.7%
Schnelles Fahren	36	50%
Sonstige	12	16.7%

Kommentar: Das Feld „Sonstige“ beinhaltet weitere Antworten, die unsere Mitglieder als Ziele beim Training verfolgen, wie z.B. in der Gruppe fahren, Spaß haben und die Natur genießen.

# RST Trainingsumfrage 2023



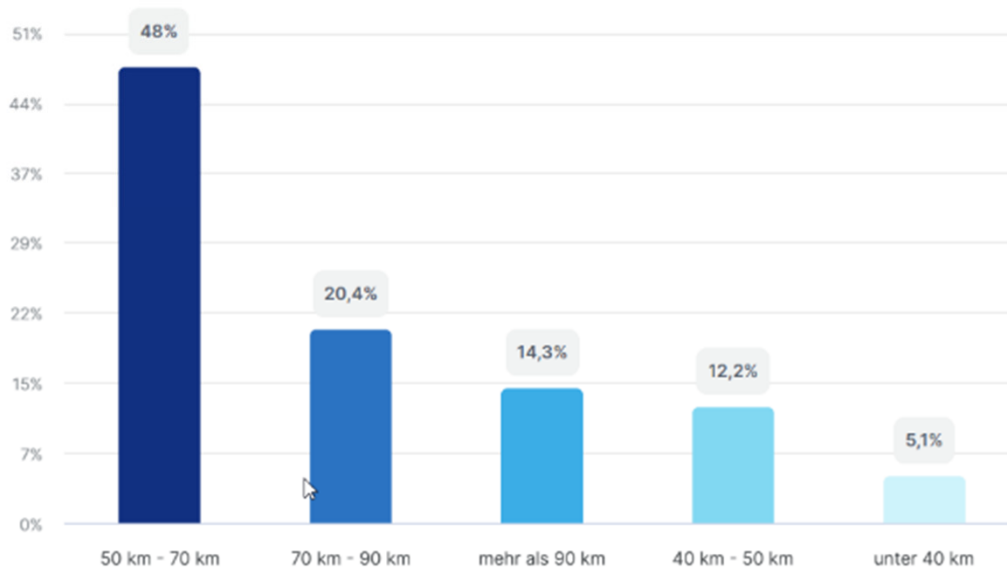
14. Was ist Deine bevorzugte Durchschnittsgeschwindigkeit beim Training?



# RST Trainingsumfrage 2023



15. Was ist Deine bevorzugte Strecke beim Training?

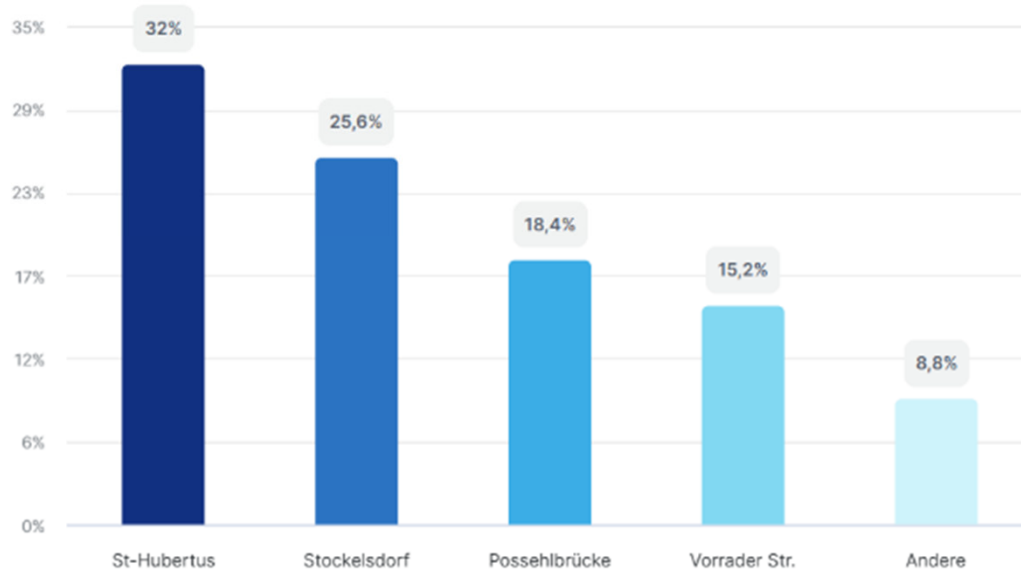




# RST Trainingsumfrage 2023



## 16. Was ist Dein bevorzugter Trainingsstartort?

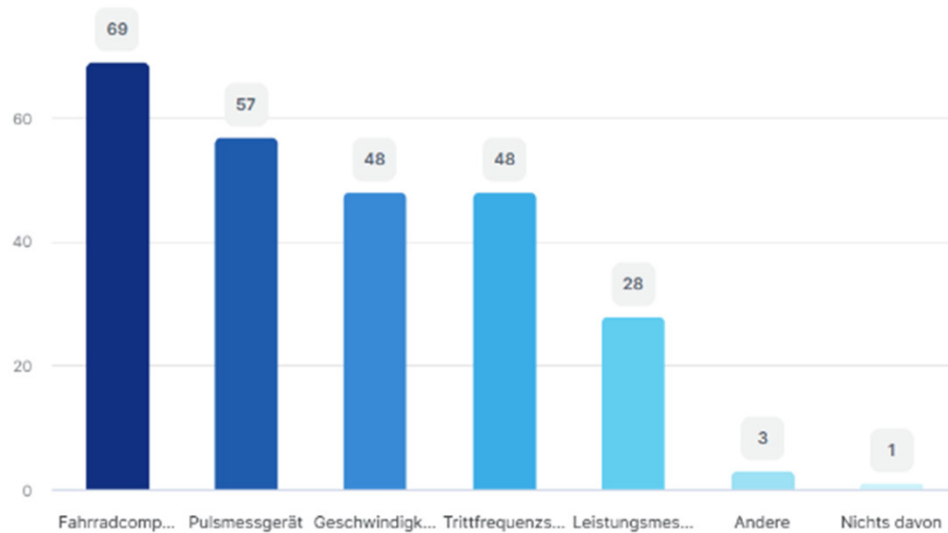


Kommentar: Die zusätzlichen Antworten im Feld „Andere“ liefern sehr individuelle Bedürfnisse, die wir nun kennen und die wir bewerten werden, ob sie generell einen Mehrwert für das Gruppentraining haben.

# RST Trainingsumfrage 2023



18. Welche Geräte/Komponenten hast Du an Deinem Fahrrad oder nutzt Du beim Training?



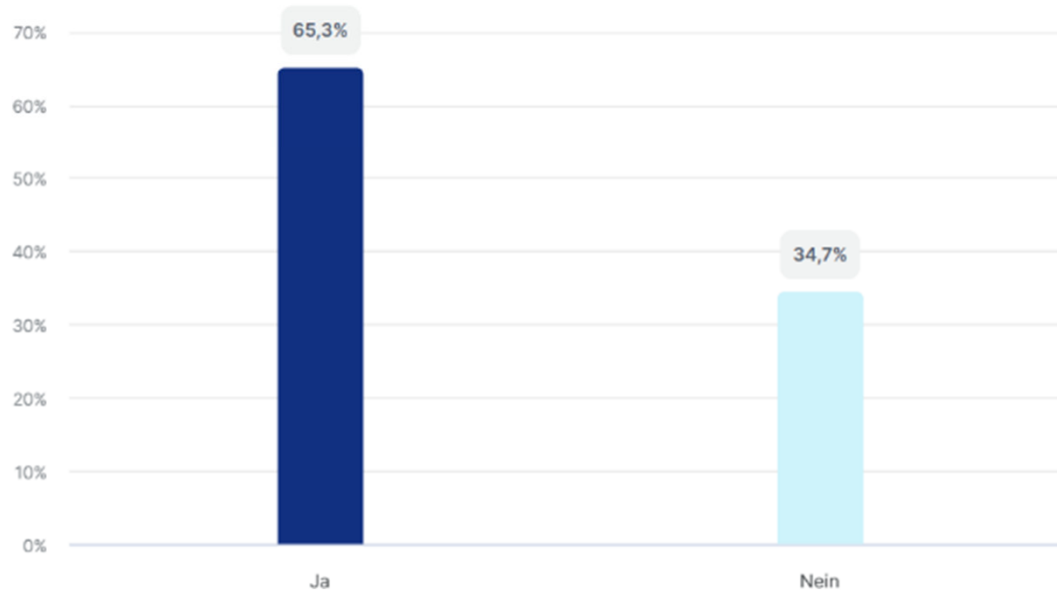
21. Lädst Du Dir den Trainingstrack vorm Training immer runter?

ANTWORT	ANTWORTEN	VERHÄLTNIS
Ja	46	66.7%
Nein	23	33.3%

# RST Trainingsumfrage 2023



20. Kraft-/Athletiktraining gehört zu einem Rennradtraining dazu. Bist Du an einem Angebot (z.B. 1 x Woche / ca. 1-1,5 h) diesbezüglich interessiert?



# RST Trainingsumfrage 2023



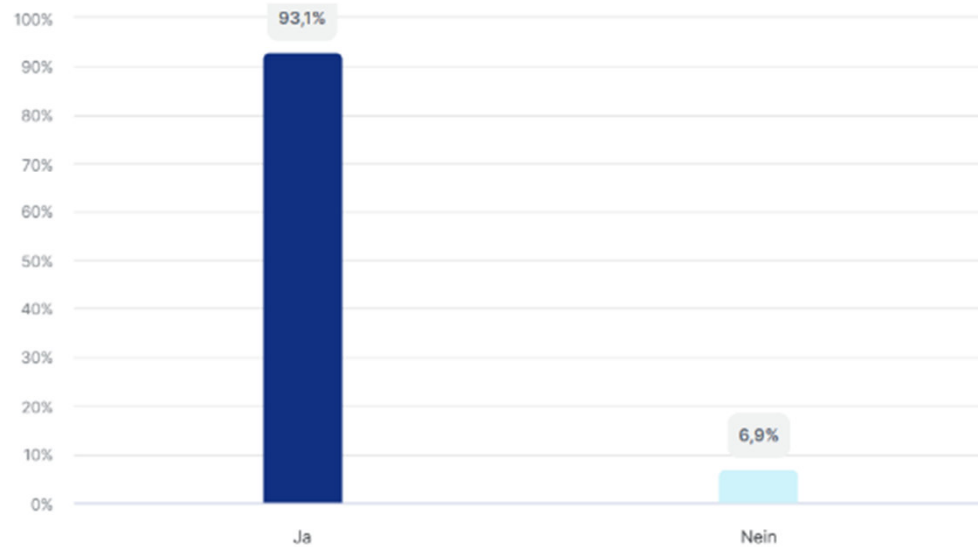
22. Könntest Du Dir vorstellen ein Training als Betreuer/in oder als ein/e Trainer/in mit zu betreuen (Vorausgesetzt, dass Du gut eingearbeitet oder ausgebildet wärst)?

ANTWORT	ANTWORTEN	VERHÄLTNIS
Nein	47	68.1%
Ja	22	31.9%

# RST Trainingsumfrage 2023



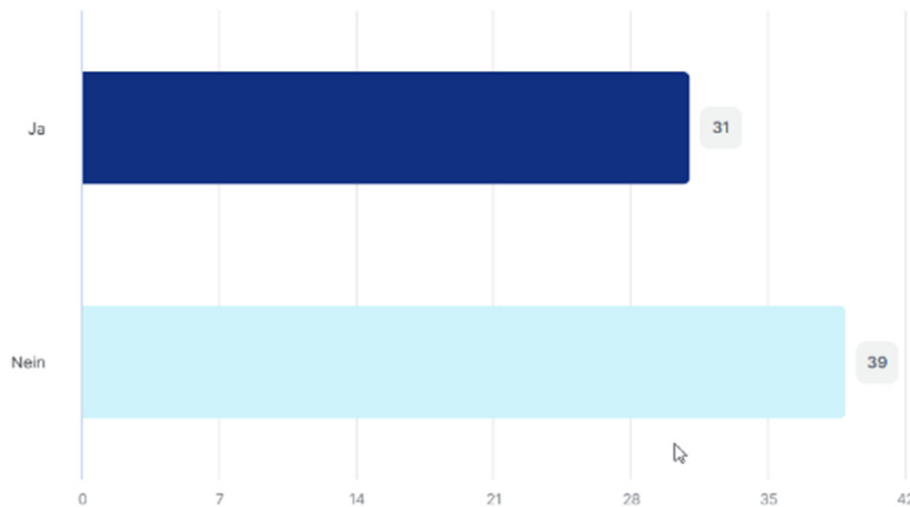
24. Wärest Du bereit eine Trainingsapp Dir auf Dein Smartphone zu laden, um die Trainingskoordination beim RST zu erleichtern?



# RST Trainingsumfrage 2023



25. Hast Du eine smarte Trainingsrolle zu Hause, mit der Du auch trainierst?



26. Überspringe diese Frage, falls Du keinen smarten Trainingsrolle nutzt, ansonsten: Welchen Trainingsschwerpunkt setzt Du beim Rollentraining?

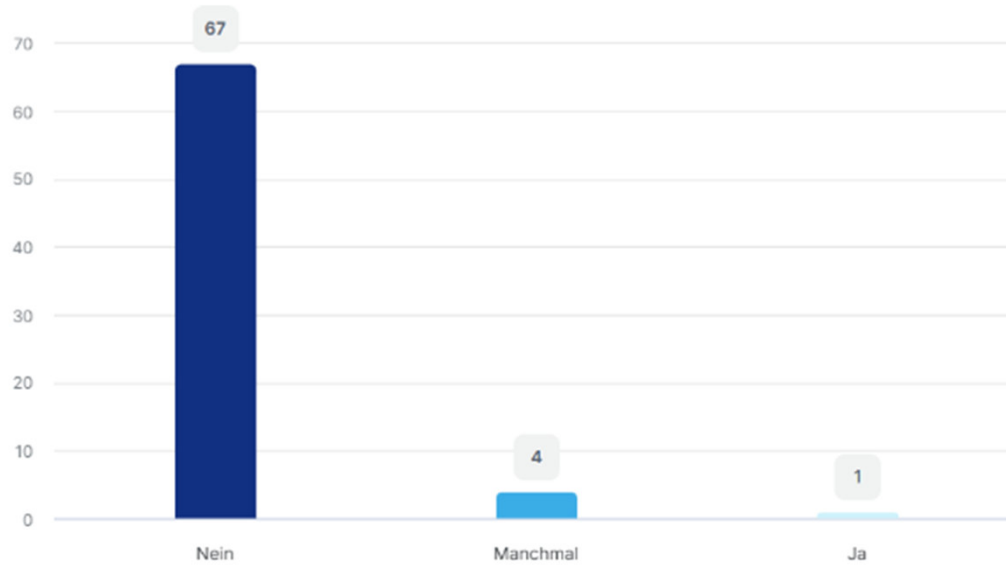
Kommentar: Zusammenfassend halten sich viele mit dem Rollentraining /Smarttrainer über den Winter fit und spulen Ihr individuelles Training (Intervalle, Grundlage) ab.



# RST Trainingsumfrage 2023



27. Nutzt Du das RST Lauftraining (Mittwochs – 19.00 Uhr)?



# RST Trainingsumfrage 2023



28. Gibt es noch etwas, was Du uns zu unserem RST Training mitteilen willst?

\* Positiv - 44 %

\* Neutral – 25%

\* Ideen & Kritik – 25 %

Kommentar: Am Ende haben wir noch sehr viel positives Feedback bekommen, es wurden weitere Ideen vorgeschlagen oder konstruktive Kritik gegeben. Wir werden im Laufe des RST200 Projekt die eine oder andere Idee mit Eurer Unterstützung umsetzen. Danke Euch für die Zeit und Mühe!

\* Diese Angaben sind individuell erfasst worden.