



MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKLEHRGANG

der Radsportjugend Baden für badische Radsportler/innen der AK U17/U19 (m/w)

Samstag, 16. März 2019 in Sinzheim-Kartung

Lieber Mountainbiker / liebe Mountainbikerin,

Möchtest du unter fachkundiger Anleitung deine fahrtechnischen Fähigkeiten auf dem Mountainbike verbessern möchtest du erfahren, welches verborgene Talent in der steckt?

Dann freut sich ein vereinsübergreifendes Trainer- und Betreuersteam mit Unterstützung der Radsportjugend Baden auf deine Teilnahme.

Für Anfänger/Einsteiger ist dieser Lehrgang nicht geeignet!

Der Lehrgang beginnt um 9:30 Uhr und endet gegen 17:30 Uhr. Die An-/Abreise erfolgt selbst.

Max. 30 Nachwuchsmountainbiker/innen der **Jahrgänge 2004 – 2001**, die Mitglied in einem Verein des Badischen Landes-Verband e.V. sind, können teilnehmen.

Je nach Kapazität können auch Radsportler/innen des Jahrgangs 2005 teilnehmen. Diese stehen jedoch vorerst auf der Warteliste!

Die Teilnahmegebühr beträgt **EUR 5,-** und ist vor Ort zu entrichten. Verpflegung ist im Preis enthalten. Zwischen den Trainingseinheiten gibt es eine kurze Pause mit Vesper/Snacks/Getränke. Nach dem Lehrgang gibt es zusätzlich eine warme Mahlzeit.

Inhalte / Zielstellung:

Altersklassenspezifisches Fahrtechniktraining

- Stationstraining auf Naturtrails der MTB-Strecke Sinzheim
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
Kurven- und Bremstechnik
Fahrlinienwahl
Gewichtsverlagerung
Hindernisse überwinden
- Das Training findet bei jeder Witterung statt

Mitbringen:

- MTB in technisch einwandfreiem Zustand
- **Flatpedals/Käfigpedale werden empfohlen**
- Helm + Handschuhe,
ggf. Schienbeinschützer
- Rucksack
- Winterbekleidung, Regenjacke und -hose
- 2 Ersatzschläuche + Luftpumpe
- 2 Trinkflaschen, Obst, Energieriegel

Anmeldung:

Bitte anmelden per eMail bis 12.03.2019 unter:
patrick.theijs@badischer-radsportverband.de

Ablauf:

09:30 – 10:00	Anmeldung + Gruppeneinteilung
10:00 – 12:45	Trainingseinheit 1
12:45 – 13:30	Mittagspause mit Vesper
13:30 – 16:15	Trainingseinheit 2
16:15 – 17:30	Verpflegung inkl. Abschlussbesprechung

Veranstaltungsort:

Clubheim/Seeräuberschenke (am Festplatz)
Am Fußgraben 1
76547 Sinzheim-Kartung

Veranstalter + Organisation:

Badischer Radsportverband e.V.
www.badischer-radsportverband.de

Ansprechpartner vor Ort:

Patrick Theijs (Verbandsjugendleiter)
patrick.theijs@badischer-radsportverband.de

Lothar Walter (RSV Edelweiss Kartung)

David Müller (RSV Edelweiss Kartung)

Rainer Beck (SG Rheinfelden)

