

Mountainbike- und Cross-FAHRTECHNICKAMP

Jahrgänge 2006 - 2008 (m/w)

der Radsportjugend Baden / Badischer Radsport.-Verband e.V.

Freitag, 13. bis Sonntag, 15. März 2020 in Weinheim

Lieber Offroadbiker / liebe Offroadbikerin,

Möchtest du unter fachkundiger Anleitung erfahren welches verborgene Talent in der steckt? Dann freut sich das Trainer- und Betreuersteam der TSG Weinheim, des RSG Schwetzingen und der Radsportjugend Baden über deine Teilnahme.

Der Lehrgang beginnt am Freitag, 13.03. um 16.00 Uhr und endet am Sonntag, 15.03. gegen 14.00 Uhr. Die An-/Abreise erfolgt selbst.

Max. 20 Nachwuchsradsportler/innen können teilnehmen, die Mitglied in einem Radsportverein des Badischen Radsport-Verband e.V. oder des Württembergischen Radsportverband e.V. sind.

Die Teilnahmegebühr beträgt **EUR 80,-** und ist vor Ort zu entrichten.

Im Preis enthalten sind die Übernachtung mit Vollverpflegung. Während der Trainingseinheiten gibt es kurze Pausen mit Verpflegung (Getränke/Snacks).

Inhalte / Zielstellung:

Altersklassenspezifisches Fahrtechniktraining

- Stationstraining auf Naturtrails und auf Sektionen mit künstlichen Hindernissen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
Kurven- und Bremstechnik
Fahrlinienwahl
Gewichtsverlagerung
Hindernisse überwinden
- Das Training findet bei jeder Witterung statt

Mitbringen:

- MTB in technisch einwandfreiem Zustand
- **Wahlweise Flatpedals/Käfigpedale**
- Helm + Handschuhe,
ggf. Schienbeinschützer
- Rucksack
- 2 Ersatzschläuche + Luftpumpe
- 2 Trinkflaschen
- Radsportbekleidung lang/kurz, Regenjacke und -hose
- Alles notwendige für die Übernachtung

Ablauf:

13.03. - 16:00	Anmeldung + 1. Lerneinheit
14.03. – ganztags	Fahrtechnik für MTB+ Radcross
15.03 - vormittags	Fahrtechnik für MTB+ Radcross
15.03. – ab 14.00	Ende der Veranstaltung

Anmeldung:

Bitte online anmelden bis 09.03.2020 unter:
<https://www.rsj-baden.de/fahrtechnikcamp2020/>

Veranstaltungsort:

Jugendherberge Weinheim
Breslauer Straße 46
69469 Weinheim

Veranstalter + Organisation:

Radsportjugend Baden
www.rsj-baden.de

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

Ansprechpartner vor Ort:

Horst Kraye (MTB-Referent, BRV Radsportjugend)
info@radpower.de

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

