



MTB Eltern Abend 2013

Ablauf

- Begrüßung
- Trainer, Trainingsgruppen, Trainingstermine und Zeiten
- Ausrüstung
- Aufnahmeverfahren
- Einverständniserklärung
- Sparkassen Kid's Cup und Lizenzrennen
- Benediktbeuern MTB Rennen
- Sonstige Aktionen
- Fragen

Begrüßung

- Dank an Trainer, Eltern, Bergwacht, Sponsoren
- Website: Sponsoren geworben, über 4200 Besucher in einem Jahr
- 'Unser Rennen hatte knapp 190 Teilnehmer
- Sparkassen Kids Cup
- 1. Verein gesamt 3.
- 2. 3 Podestplätze im Gesamtergebnis
- Weissenbacher Werkstattabend 2012/2013
- Damen Techniktraining 2012/2013 Teilnehmer 16/24
- 2012 Trikots / Helme - 2013 Rollen
- Helme kann man noch kaufen €50,-
- BMX Strecke Instandsetzung 2012 / 2013
- Wintersport integration
- Läufer, Schwimmer, Triathleten
- Enormer Andrang in den Gruppen 1, 2, 3 Helfer und Trainer gesucht
- Wintergrillen in Penzberg - Danke Stefan

Trainer, Trainingsgruppen, Trainingstermine und Zeiten

Trainingstreffpunkt: BMX Strecke in Benediktbeuern (Freitags)

Trainingstreffpunkt: Motocross Strecke in Habach / Alternativ Strecke in Benediktbeuern (Mittwochs)

Gruppe 1

Kinder von 5 bis einschließlich 6 Jahre und Einsteiger 1
wöchentlich, Freitags 16:00 Uhr

Trainer: Wolfgang Schneider

Gruppe 2

Kinder von 7 bis einschließlich 9 - Ambitioniert Minibiker und Einsteiger 2
wöchentlich, Freitags 16:00 Uhr

Trainer: Florian Konrad

Gruppe 3

Kinder von 10 bis einschließlich 14 „Die jungen Wilden“
wöchentlich, Freitags 15:30 Uhr

Trainer: Stefan Kravanja, Ute Kirchmayr

Gruppe 4

Rennkinder ab U11 - „Die Sportivo Gruppe“
wöchentlich, Freitags 16:00 Uhr

Trainer: Alois Matheis und Paul Duceck

Motocross Mittwoch

„Die Sportivo Gruppe“
wöchentlich, Mittwochs 18:00 Uhr

Trainer: Alois Matheis, Paul Duceck, Wolfgang Schneider

Trainingschwerpunkte:

- Richtiges Bremsen
- Richtiges Schalten
- Geschicklichkeitstraining (Parcours)
- Korrektes Bergab- und Bergauffahren
- Kurvenfahren
- Altersgerechtes Konditionstraining
- Fahrradkenntnisse und Rennvorbereitung

Training findet für die Gruppen 1, 2 und 3 bei schlechtem Wetter nicht statt.

Falls das Training entfällt werde ich eine Mail bis spätestens 15:00 Uhr am Freitag an alle im Verteiler verschicken.

Erklärung Gruppe Sportivo

Der Wechsel in die sportive Gruppe ist freiwillig und der Wechsel soll auch transparent sein (also: wenn ein Kind das Gefühl hat, überfordert zu sein, wird sichergestellt, dass ein Wechsel in die Gruppe 3 nicht als „Rückstufung“ empfunden wird). In der Praxis soll das so ausschauen, dass wir gemeinsam „ein- und ausrollen“ und dazwischen im spezifischen Training auf einer dem Grunde nach gemeinsamen Strecke mit individuellen Modifikationen einzeln trainieren. Die Strecke(n) werden so markiert, das gezielt unterschiedliche Belastungen - hohe Trittfrequenz mit kleinen Gängen/niedrige Trittfrequenz mit hohen Gängen, Ruhephasen und Technikabschnitte in einer Runde trainiert werden können. Speziell für die Cross Country-Rennen ist das wichtig.

Im vorgeschalteten Grundlagentraining (wir werden das aber auch während der Wettkampfsaison immer wieder einbauen) wird die Streckenführung so gelegt, dass die Kleineren früher aussteigen oder sich ggf. im Windschatten bewegen können. Wichtig sind dabei, „sauberes“ Radfahren, Wechsel/Windschattenfahren und gleichmäßiges Fahren mit hoher Trittfrequenz zu üben; die Kleinen lernen und profitieren von den Älteren und umgekehrt; insbesondere ist auch die soziale Komponente wichtig die Kleinen trainieren mit ihren Vorbildern und die Großen übernehmen Verantwortung. Der Spaß soll aber auch in dieser Gruppe nicht zu kurz kommen (dazu gibt es kleine Technikübungen, Fahren mit Körperkontakt und auch aus dem Bahnradsport Sprintübungen über ultrakurze Distanzen machen höllisch Spaß.

Ausrüstung

Mountainbike

Kettenschaltung:

mindestens 7 Gänge in der Gruppe 1

Mindestens 18 Gänge ab der Gruppe 2

zwei funktionstüchtige Bremsen

Sicherheitsausrüstung - Pflicht!

Mindestens Fahrradhelm

Fahrradhandschuhe (Handschuhe)

Sonstige Ausrüstung

Ab Gruppe 2 kleiner Rucksack

oder Satteltasche sowie Getränk für alle Gruppen (durchsichtige Flasche).

Funktionstüchtige Kleidung ggf. Wechselwäsche

Kleingeld für SpEis und Trank

Aufnahmeverfahren

Die Aufnahme in die jeweilige Gruppe erfolgt durch die Abgabe der Einverständniserklärung mit Unterschrift der Eltern bei den jeweiligen Trainern

Adressliste wird erstellt

Probetraining einmalig möglich

Einverständniserklärung und Mindestvoraussetzungen

Mitgliedschaft TSV Benediktbeuern-Bichl

Einverständnis für die Teilnahme am Training

Bestätigung funktionsfähiges Sportgerät bzw. Ausstattung

Mitteilung chronischer Krankheiten (Allergien, Asthma, Epilepsie usw.)

Einverständniserklärung der Eltern von minderjährigen Kindern und Jugendlichen zum Thema Mountainbiketraining

Wir/ich _____ (Vor- und Zuname der Erziehungsberechtigte/r)
bestätigen, dass unser Sohn/unsere Tochter _____ (Vorname) geboren
am _____ am Trainings- und Wettkampfbetrieb der Gruppe Mountainbike teilnehmen
darf.

Wir akzeptieren die Voraussetzungen/Bedingungen der nachfolgenden 5 Punkten.

1. Das Kind ist Mitglied im TSV Benediktbeuern-Bichl.
2. Das Bike hat zwei funktionstüchtige Bremsen, eine intakte Schaltung.
3. Die Sicherheitsausrüstung umfasst mindestens Helm und Handschuhe, welche während des gesamten Trainings sowie bei den Rennveranstaltungen getragen werden müssen.
4. Mein Kind hat keine Allergien chronische Krankheiten
Mein Kind hat nachfolgende Allergien chronische Krankheiten

5. Ich/wir tragen dafür Sorge, dass unser Sohn/unsere Tochter die benötigte Notfall-medizin für die oben genannte Allergie/Krankheit stets beim Training und Wett-kämpfen mitführt.

Die vom Verein bestellten Übungsleiter und Betreuer sind nicht verpflichtet, die Punkte 1 bis 5 zu überprüfen.

Weder Verein, Trainer noch Betreuer übernehmen Haftung.

Ich/wir wurden über den Ablauf im Rahmen eines Infoabend/Infoblattes aufgeklärt.

Ich/wir bestätigen mit meiner/unsere(r) Unterschrift die Richtigkeit, Vollständigkeit der Angaben und die laufende Einhaltung der oben genannten Klauseln.

Benediktbeuern, den.....

.....

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Sparkassen Kid's Cup, Lizenzrennen und sonstiges

Renntermine

Alle mir bekannten Termine werde ich in den Terminkalender einfügen. Dieser steht auf unserer Website zum Download zur Verfügung. Wenn es Änderungen gibt wird der Kalender Aktualisiert.

(Fahrten können steuerlich abgesetzt werden)

Kein Kind ist verpflichtet an irgendwelchen Rennen teilzunehmen.

Startgebühren

Startgebühren der Kinder werden beim Sparkassen-Kid's Cup und den Lizenzrennen vom Verein übernommen.

Eltern

Eltern sollten bei Rennterminen anwesend sein:

- um den Kindern zu zeigen dass sie ihr Hobby ernst nehmen bzw. unterstützen
 - um die Trainer bei der Betreuung zu unterstützen
-

Unser Rennen

Termin:

22.09.2013 Ablauf wie in den vergangenen Jahren. Wir sind für jede helfende Hand dankbar. Ein Treffen bezüglich der Organisation wird zeitnah stattfinden und per Mail bekannt gegeben.

Sonstige Aktionen

- BMX-Strecken-Instandsetzung, 13.04.2012, ab 9:30 Uhr mit Grillen
- 3 x Damenfahrtechnik-Training Mai, August und September
- Kroatientraininglager vom 23.03.2013 - 30.03.2013
- MTB-Trainer-Ausbildung (April)
- Sommer-Grillfest (kurzfristige Planung und Rundmail)
- Kinder Transalp
- Club-Ausflugswochenende
- Abschlussveranstaltung
- Rollentraining - Sponsoren gesucht! Trainings Orte bei Schlechtem Wetter gesucht!