



Trainingsrichtlinien RSV Götting Bruckmühl

Max Heinritzi

Der RSV Götting Bruckmühl bietet Mountainbike sowie Rennradtraining für junge Nachwuchssportler an. Das Ziel des Vereins ist es, den Kindern und Jugendlichen Spaß am Biken zu vermitteln und ihnen ein solides Grundgerüst für eine später positive Leistungsentwicklung zu vermitteln. Wir fahren auch im Straßenverkehr und deshalb sollten die Kinder ebenfalls von den Eltern stets über die dort gegebenen Gefahren unterrichtet werden. Da wir uns im Gelände, auf Fuß und Forstwegen, auf (öffentlichen und teils privaten) Plätzen und auf Straßen bewegen, sind einige grundlegende Redeln von Nöten:

1. Das Training

1.1 Trainingsbeginn und Trainingsschluss

Das Training beginnt zu den auf der Homepage bzw vom Trainer bekanntgegebenen Zeiten. Die Sportler können bis maximal 10 Minuten vor Abfahrt/Trainingsbeginn anwesend sein. Während dieser Zeit wird auf dem vereinbarten Platz gewartet bzw. ein Aufwärmspiel gespielt sofern es die Situation anderer Verkehrsteilnehmer zulässt. Das Training endet am selben Ort wo es gestartet hat sofern nichts anderes ausgemacht wurde. Die Abholzeit dauert bis 10 Minuten nach Trainingsende. Die Sportler kommen pünktlich und sind VOR der Abfahrtszeit trainingsfertig.

1.2 Verfassung der Sportler

Nur gesunde Sportler können am Training teilnehmen. Relevante Verletzungen oder Krankheiten sind dem Trainer vor Trainingsbeginn bekanntzugeben. Der Trainer muss über benötigte Medikamente sowie über Allergien oder andere gesundheitlich relevante Einschränkungen vor dem Training informiert werden.

1.3 Trainingseinteilungen

Es existiert derzeit 1 Gruppe bei Max Heinritzi, "MTB/RR Training U15 bis U19".

1.4 Schnuppersportler/Interessierte

Neue Sportler sind jederzeit gerne willkommen. Neueinsteiger, die 13 Jahre oder älter sind, können gerne zu den Dienstagstrainings kommen. Es ist eine Voranmeldung unter trainer@rsv-goetting-bruckmuehl.de oder unter der Telefonnummer 0176/20150930 notwendig. Um bei Ausflügen oder besonderen Trainingseinheiten mitfahren zu können, müssen die Sportler regelmäßig am Dienstag das Training besuchen.

1.5 Mitzunehmen

Jeder Sportler muss selber (!) etwas zu Trinken dabei haben. Am besten in einer Fahrradflasche, am Rad befestigt - zur Not auch in einem Rucksack. Ferner hat jeder Sportler einen passenden Fahrradschlauch für sein Fahrrad mitzuführen.

Die Trainer können keine Schläuche für Räder von Sportlern dabei haben. Pumpen und Minitools werden von den Trainern/Betreuern mitgeführt. Es empfiehlt sich, zusätzlich einen Müsli- oder Energieriegel mitzunehmen.

Außerdem hat jeder Sportler den ausgefüllten Sportlerpass (siehe 1.7) auf jedem Training mitzuführen!!!

1.6 Bekleidung

Vor und während des Trainings besteht Helmpflicht. Jeder Sportler trägt zu jeder Zeit, wenn er sich mit dem Fahrrad fortbewegt, seinen Helm in der richtigen Art und Weise.

Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Die Trainer behalten sich vor, unpassend gekleidete Kinder wieder nach Hause zu schicken.

Beim Vereinstraining wie auch bei anderen Vereinsveranstaltungen und Wettkämpfen ist - sofern möglich - Vereinstrikot und -hose zu tragen.

Außerdem obligatorisch sind Radbrille, lange oder kurze Radhandschuhe. Ab U15 sollten die Wettkampf orientierten Kinder an die "Clickies" (Systempedale) gewöhnt werden, es ist aber kein Muss! Ab U15 können die Kinder also mit Clickies ins Training kommen.

1.7 Training im Winter, Training "über dem Tellerrand"

In den Wintermonaten wird nach Möglichkeit auf dem Rad trainiert denn auch im Schnee gibt es viele Möglichkeiten. Wir werden außerdem in Sporthallen Spiele und Zirkeltrainings machen, dafür sind Hallenbekleidung und Hallenturnschuhe (nonmarking) Voraussetzung. Hallenzeiten werden im Herbst bekanntgegeben. U17-U19 Sportler können zusätzlich am Krafttraining teilnehmen, falls angeboten.

1.8 Sportlerpass

Der Sportlerpass ist vollständig und korrekt vor der ersten Trainingsteilnahme von den Eltern auszufüllen. Der Sportlerpass beinhaltet ein Passbild des Kindes, die aktuellen Handynummern von Mutter und Vater, sowie die Festnetznummer(n), die Adresse(n), bekannte Vorerkrankungen des Kindes (Allergie, etc...) und sonstige wichtige Hinweise.

Sportler können nur mit korrekt und vollständig ausgefülltem Sportlerpass teilnehmen. Der Sportlerpass ist bei jedem Training in der Trikot- oder Satteltasche mitzuführen und eine Kopie dem Trainer zu geben. **Eine Vorlage für den Sportlerpass findet ihr im Anhang.**

1.9 Eltern

Eltern von Kindern die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, müssen bei Trainingsbeginn bis zur Abfahrt der jeweiligen Gruppe am Treffpunkt bleiben sowie die Kinder in der dafür vorgesehenen "Abholzeit" am vereinbarten Ort abholen.

Eltern deren Kinder alleine nach Hause fahren dürfen, vermerken das im Sportlerpass.

1.10 Leistungsstärke

Sollte ein Kind nicht die gewohnte "Leistungsstärke" haben, (erst vor kurzem von einer längeren Krankheit genesen), müssen die Eltern dies vor der Trainingseinteilung dem Verantwortlichen kundtun.

Die Trainer bestimmen, in welche Gruppen die Kinder eingeteilt sind.

1.11 Trainingsteilnahme der Eltern

Grundsätzlich ist eine freiwillige Begleitung der Eltern in der Trainingsgruppe der Kinder nicht erwünscht. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Kinder durch die Anwesenheit der Eltern ihr Potential nicht voll ausschöpfen können.

Ambitionierten Eltern ist es möglich in der Erwachsenen-Gruppe mitzufahren.

2. Das Sportgerät

2.1 Zustand

Das Fahrrad hat in technisch einwandfreiem Zustand zu sein. Schaltung und Bremsen müssen funktionieren, ein technischer Mangel führt zur Nicht-Teilnahme am Training. Die Trainer sind nicht verpflichtet, Sportler mitzunehmen deren Räder bald zu erwartende Defekte aufweisen (ausgefranzter Schaltzug, Schleicher, etc).

Die Bremsen sind so eingestellt, dass die Kinder mit 1 oder 2 Fingern die beste Bremskraft erreichen (die/der Finger liegen also am Hebelende auf, die Bremse wird entsprechen weiter innen am Lenker montiert).

Das **Sportgerät braucht keine** Schlösser, Schutzbleche, Gepäckträger, Dynamos und Beleuchtung etc.

2.2 Sauberkeit

Zum Training soll mit einem sauberen und gepflegten Trainingsgerät sowie für alle Seiten "tragbarer" Bekleidung gekommen werden.

3. Das Verhalten

3.1 Verhalten auf Training

Den Anweisungen der Trainer und Betreuer ist unbedingt Folge zu leisten. Die Sportler haben sich beim Training fair und sportlich zu verhalten, sodass sie die Gruppe nicht stören. Wir fahren auf Straßen und Wegen in 1er oder 2er Reihe in zügig-gleichmäßigem Tempo und mit vorhersehbarem Verhalten. Die Eltern sind wie auch die Helfer und Trainer angehalten, die Kinder auf diese Begrifflichkeiten zu schulen. Treten Defekte oder Unfälle während der Fahrt auf, so muss dies so schnell und laut wie möglich nach vorne weitergegeben werden da der Trainer i.d.R. die Gruppe anführt.

Wir verhalten uns anderen Verkehrsteilnehmern und Fußgängern (v.a. auch auf Fußwegen) immer rücksichtsvoll und zuvorkommend.

3.2 Verhalten der Sportler untereinander

Die Sportler respektieren einander. Diskriminierungen jedweder Art werden nicht geduldet. Kenntnis von Mobbing ist unverzüglich einem Trainer zu berichten. Aggressionen und Mobbing werden nicht geduldet. Bei Zuwiderhandlung behalten sich die Trainer/Betreuer Sanktionen vor. Ein Zuwiderhandeln hat zumindest einen Trainingsausschluss zur Folge.

3.3 Verhalten auf Rennen

Bei Rennen ist auf ein positives Auftreten und sportliche Verhaltensweise gegenüber anderen Sportlern und Zuschauern zu achten. Unsportliches Verhalten wird nicht geduldet.

3.4 Verhalten auf Trainingslagern

Die von den Trainern/Betreuern festgelegte Bettruhe ist einzuhalten. Der Konsum von Alkohol, Tabak, Drogen, Rauschmittel oder leistungsfördernden Mitteln ist untersagt. Bei Zuwiderhandlung wird der Sportler mit sofortiger Wirkung vom Trainingslager ausgeschlossen und hat von den Eltern auf eigene Kosten unverzüglich abgeholt zu werden. Weitere Sanktionen werden sich vorbehalten.

Anhänge:

Vorlage Sportlerpass

Sportlerpass RSV Götting Bruckmühl		
Name, Vorname		Foto
Eltern		
Adresse		
Telefon 1		
Telefon 2		
Erkrankungen		
Unverträglichkeiten		
Medikamente		
Hausarzt, Blutgruppe		
Hinweise		
Heimfahrer ja/nein		
Krankenkasse		
Notruf >>>112<<< Wo? Was? Wie viele? Welche Verletzungen? Warten! (Wer?)		
Trainer		
Max Heinritzi	Tel: 0176/20150930, 08063/2740251	

MTB-Technik Training für zu Hause:

Folgende Übungen könnt ihr "vor der Haustür" machen. **Achtet immer auf den Verkehr** in eurer Straße und auf andere. Die Technikübungen bauen aufeinander auf, zuerst kommen die leichten, dann mittlere und dann schwere Übungen.

Am Bürgersteig:

Fahr vom Bürgersteig runter

Fahr von einem hohen Bürgersteig runter

Hüpf von einem Bürgersteig runter

Spring mit dem "kleinen Buckel" vom Bürgersteig und hole damit noch mehr Höhe heraus.

Fahr von einem Bürgersteig runter und versuche, zuerst mit dem Hinterrad aufzukommen, dann mit dem Vorderrad.

Hüpf von einem Bürgersteig runter und versuche, zuerst mit dem Hinterrad aufzukommen, dann mit dem Vorderrad.

Hüpf auf den Bürgersteig hinauf.

Hüpf, wenn du parallel zum Bürgersteig fährst, herunter. Übe das nach rechts und links.

Hüpf, wenn du parallel zum Bürgersteig fährst, hinauf. Übe das nach rechts und links.

Fahre den Bürgersteig hoch, ziehe dabei aber das Vorderrad zuerst und dann das Hinterrad so hoch, dass es nicht gegen die Kante fährt.

Fahre sehr langsam parallel zum Bürgersteig, hüpf dann zuerst mit dem Vorderrad und dann mit dem Hinterrad den Bürgersteig hoch.

Fahre sehr langsam parallel zum Bürgersteig, hüpf dann zuerst mit dem Hinterrad und dann mit dem Vorderrad den Bürgersteig hoch.

Stehe parallel zum Bürgersteig, springe seitlich auf den / runter vom Bürgersteig.

Stehe mit dem Rad vor dem Bürgersteig, hebe dein Vorderrad auf den Bürgersteig und balanciere. Fange an, zu hüpfen und hüpf nun seitlich.

Im Hof:

Balanciere so lange wie möglich im Stehen auf dem Fahrrad-Modelle

Balanciere mit nur einer Hand, mit keiner Hand, mit nur einem Bein, im Sitzen, mit beiden Füßen auf dem quergestellten Vorderrad, hüpf mit dem Fahrrad auf der Stelle

Fahre ganz ganz Enge Achter um zwei Plastikflaschen.

Fahre ganz ganz Enge Achter um zwei Plastikflaschen, die Plastikflaschen überquerst du dabei so, dass sie zwischen deinen Rädern durchwandern.

Baue verschiedene Slaloms auf und probiere sie aus.

Fahre in Supermanposition, nur auf der rechten/linken Seite geduckt, mit den Füßen auf dem Lenker, rückwärts rollend, im Wheelie,

Versetze aus dem Langsamfahren das Vorderrad/Hinterrad zur Seite.

Hüpf auf der Stelle, Hüpf seitlich, Hüpf im Kreis.

Probiere rückwärts auf dem Lenker sitzend mit dem Fahrrad zu fahren.

Informationen für die Eltern:

Infos und Wettkampftermine unter:

Pölz Cup <http://www.poelzcup.de>

Isar Cup <http://mtb-isarcup.de/>

eldoRAdo Sparkassen Kids Cup <http://www.mtb-kidscup.de/>

Bayernliga http://s229041183.online.de/website_brv/index.html

BRV <http://www.bayerischer-radsportverband.de/>

Bund deutscher Radfahrer <http://www.rad-net.de/>

Das richtige Fahrrad, besonders für junge Fahrer:

Sollte möglichst leicht und optimal an die Kinder/Jugendlichen angepasst sein (Rahmenhöhe, Laufradgröße, Q-Faktor, Kurbellänge, vorne 1 bis maximal 2 Kettenblätter, leichtgängige Schaltung und Bremsen).

Hier wirken 100-300€ mehr als üblich Wunder, eine informative Präsentation und Tipps könnt ihr von mir bekommen. Lieber spart ihr bei U13 an Clickies und Click-Pedalen und habt 150€ mehr für das richtige Fahrrad, wenn man sich ein ganz kleines Bisschen beschäftigt und nachfragt, bekommt man für verhältnismäßiges Geld ein kinderangepasstes Sportgerät.

Bitte bildet Fahrgemeinschaften und sprecht euch untereinander wie auch mit dem Trainer ab. Wir werden öfter auch nach Hohenthann, Bad Aibling (Pump und Dirt-Tracks) sowie auch mal auf entfernter gelegenen Trails (Isar Trails, Feilnbach Trails, ...) oder evtl. im Bikepark oder auf Flowtrails unterwegs sein.

Material-Spenden an den Verein sind immer gerne gesehen. Gerne auch als Gegenleistung zu Erwachsenen-Fahrtechniktrainings.

Auch planen wir dieses Jahr wieder 1 oder 2 gemeinsame Ausflüge.

Es besteht die Möglichkeit, Rennräder des Vereins zu leihen. Die Modalitäten müssen im Einzelnen geklärt werden, bitte sprecht mich an. Die Mindestvoraussetzung für ein Leihrad ist die aktive Teilnahme an 5 Wettkämpfen pro Jahr.

1 Satz Vereinsbekleidung wird bei einer Mindestteilnahmezahl von 3 Wettkämpfen vom Verein gesponsort.

Wenn noch Unklarheiten oder besondere Fragen auftauchen, fragt gerne nach. Gerne arbeite ich für euch spezielle Themen aus und reiche Informationen an die Vereinsmitglieder weiter.

Max Heinritzi, verantwortlicher Trainer RSV Götting-Bruckmühl

0176/20150930

trainer@rsv-goetting-bruckmuehl.de

