



Der RC Aldrans bietet diesen Herbst in Zusammenarbeit mit Tirol Trailhead MTB-Guiding wieder ein Fahrtechnik- und Konditionstraining für MTB-interessierte Kinder von 4 bis 10 Jahren an! **NEU:** Bambini Gruppe (ca. 4-6 Jahre, Rad ohne Schaltung)

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die auf ihren Fahrrädern gerne Sport in der freien Natur betreiben wollen.

Ziel der Veranstaltung: Spaß, Sicherheit am Fahrrad, Koordinationsschulung & körperliche Fitness!

Geleitet wird der Kurs von geschulten Sport- bzw. MTB-Trainern.

WAS?

MTB-Training mit jeweils einem kurzen Technik-Block (Position am Rad, Bremsen, Schalten, Sicheres Auf- und Absteigen im Gelände, Klettern, Steil-Abfahren, Kurvenfahren, etc.) und einer Ausfahrt.

WER?

Kinder von 4 bis 10 Jahre, die ein Fahrrad mit Gangschaltung besitzen (min. 5 Gänge) und damit auf Asphalt problemlos fahren können. (Bambini Gruppe: keine Gangschaltung erforderlich!)

WANN?

5 Termine immer am **Dienstag 17:00-18:30 Uhr**, bei jedem Wetter außer bei Starkregen oder Sturm. Terminabsagen oder -änderungen werden per Whatsapp bekannt gegeben!

(1) Dienstag, 10.09.2019 Start-/Endpunkt: Sportplatz Aldrans
(2) Dienstag, 17.09.2019
(3) Dienstag, 24.09.2019
(4) Dienstag, 01.10.2019
(5) Dienstag, 08.10.2019

WO?

Beim ersten und letzten Termin ist der Aldranser Sportplatz Start- und Endpunkt! Bei den übrigen Terminen können die Startpunkte variieren (Waldspielplatz, Herzsee, Parkplatz Eisstockplatz) – Bekanntgabe per Whatsapp.

Ausrüstung:

- ✓ Überprüftes, technisch einwandfreies Fahrrad mit Vorder- und Hinterradbremse, mit Gangschaltung mit min. 5 Gängen (Ausnahme: Bambini Gruppe: keinen Gangschaltung erforderlich)
- ✓ Helm
- ✓ sportliche Kleidung je nach Wetter (bitte keine weite Kleidung, die sich leicht verheddern kann!)
- ✓ Fahrrad-Handschuhe
- ✓ Trinkflasche im Rucksack oder Flaschenhalterung
- ✓ Müsli-Riegel oder kleine Jause im Rucksack

Kosten:

€ 30.- für Mitglieder des SV Aldrans, € 60.- ohne Mitgliedschaft. Bezahlung bitte vorab auf Vereinskonto (SVA – Zweigverein Rad, IBAN AT56 3600 0000 0134 4738) Bitte beim Verwendungszweck **unbedingt den Namen des Kindes (!) und „MTB Kursbeitrag“** angeben.

Falls eine Mitgliedschaft beim SV Aldrans erwünscht wird (MG Beitrag Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre € 15,00) bitte den Kassier des SV Aldrans, Thomas Allmaier, per email (a.th@aon.at) kontaktieren und den reduzierten Kursbeitrag nach der Anmeldung zum Verein einzahlen.

Anmeldung:

Online unter <https://www.rc-aldrans.com/events-kurse/mtb-kinderkurs/> spätestens bis Freitag den **23.08.2019**. Die Anmeldung ist nur bei zeitgerechter Überweisung der Kurskosten gültig. Über die Kurs-Aufnahme werden die Eltern vor Kursbeginn per email informiert!