



KINDER MTB TRAINING Herbst 2020



Der RC Aldrans bietet diesen Herbst wieder ein Fahrtechnik- und Konditionstraining für MTB-interessierte Kinder von 4 bis 10 Jahren an!

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 kurzen Technik-Einheiten (Position am Rad, Bremsen, Schalten, Sicheres Auf- und Absteigen im Gelände, Klettern, Steil-Abfahren, Kurvenfahren, etc.) und Ausfahrten zwischen Aldrans, Lans und Sistrans.

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?

Kurs + Bambini Kurs: 5 Termine immer am Dienstag 16:30-18:00 Uhr

In jedem Kurs gibt es Gruppen welche nach Alter bzw. Können der Kinder eingeteilt werden!

Termine: .15./22./29.09. und 06./13.10.

Training bei jedem Wetter außer bei Starkregen oder Sturm. Terminabsagen oder –änderungen werden per Whatsapp bekannt gegeben!

WO?

Treffpunkt für den ersten Termin ist der Sportplatz Lans! (Achtung: bitte mit Autos nicht zum Sportplatz fahren sondern am Gemeindeparkplatz parken (vis a vis vom GH Walzl). Am Sportplatz ist ein Halte- und Parkverbot welches auch kontrolliert wird! Bei den übrigen Terminen können die Startpunkte/Endpunkte variieren – Bekanntgabe erfolgt 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

Kosten:

€ 35.- für Mitglieder des SV Aldrans, € 60.- ohne Mitgliedschaft. Bezahlung bitte vorab auf das RC Aldrans Vereinskonto (SVA – Zweigverein Rad, IBAN AT56 3600 0000 0134 4738) Bitte beim Verwendungszweck „MTB Kurs“ und **unbedingt den Namen des Kindes** angeben.

Falls eine Mitgliedschaft beim SV Aldrans erwünscht wird (MG Beitrag Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre € 15,00) bitte zuvor das Kind auf www.sportverein-aldrans.com/mitgliedschaft/ anmelden. Der Kassier des SV Aldrans, Herr Thomas Allmaier, schickt dann eine Vorschreibung mit der Kontoverbindung des SV Aldrans.

Anmeldung:

Online unter <https://www.rc-aldrans.com/events-kurse/mtb-kinderkurs/> spätestens bis **06.08.2020**. Die Anmeldung ist nur bei zeitgerechter Überweisung der Kurskosten gültig. Über die Kurs-Aufnahme werden die Eltern vor Kursbeginn per email informiert!