

## Kinder MTB Training – Frühjahr 2021



Der RC Aldrans bietet dieses Frühjahr wieder ein Fahrtechnik- und Konditionstraining für MTB-interessierte Kinder von 4 bis 14 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 14 Jahre, die ein Fahrrad mit Gangschaltung besitzen (min. 5 Gänge) und damit auf Asphalt problemlos fahren können. (Bambini Gruppe: keine Gangschaltung erforderlich!)

### WANN?

**Kurs A + Bambini Kurs:** 5 Termine immer am **Dienstag 16:00-17:30 Uhr**

**Kurs B:** 5 Termine immer am **Dienstag 17:30-19:00 Uhr**

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

**Termine:** 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05.2021

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:

€ 60.- (€ 50.- für Vereinsmitglieder). 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.

## Anmeldung:

Online unter <https://www.rc-aldrans.com/events-kurse/mtb-kinderkurs/> spätestens bis Freitag den **06.04.2021**. Die Anmeldung ist nur bei zeitgerechter Überweisung der Kurskosten gültig. Über die Kurs-Aufnahme werden die Eltern vor Kursbeginn per email informiert!