

## Kinder MTB Trainingsgruppe



Der RC Aldrans bietet diesen Sommer eine MTB Trainingsgruppe an. Die Trainingsgruppe ist für sportlich ambitionierte Kids gedacht, welche regelmäßig am Bike trainieren wollen. Teilnehmende Kinder sollten selbstständig ca. 600 Höhenmeter bewältigen können (z.B. Aldranser Alm ab Starkensiedlung) - Mindestalter 8 Jahre. Geleitet wird der Kurs von geschulten Sport- bzw. MTB-Trainern.

### WAS?

Es soll sowohl die Technik als auch die Ausdauer trainiert werden („Cross Country“ Training). Daneben soll den Kids auch vermittelt werden, wie sie einfache Reparaturen am Bike durchführen können.

### WER?

Kinder ab 8 Jahre, welche die Basics am MTB beherrschen und schon Erfahrungen im Bikepark oder auf Trails haben.

### WANN?

Jeweils Donnertag, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Trainingsstart:** DO, 02. Mai **Trainingsende:** DO, 26. September

(An Feiertagen findet kein Training statt!)

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

### WO?

Kursorte sind Mittelgebirge bzw. am neuen Trainingsgelände in der Rossau – diese werden frühzeitig in der Gruppe mitgeteilt!

## Ausrüstung?

- ✓ Überprüftes, technisch einwandfreies Fahrrad mit Vorder- und Hinterradbremse, mit Gangschaltung mit min. 8 Gängen
- ✓ Helm, weitere Schutzausrüstung wird empfohlen!
- ✓ sportliche Kleidung je nach Wetter (bitte keine weite Kleidung, die sich leicht verheddern kann!)
- ✓ Fahrrad-Handschuhe
- ✓ Trinkflasche im Rucksack oder Flaschenhalterung
- ✓ Jause für die Pausen

## Kosten?

€ 140.- Euro (SVA Mitgliedschaft ist Voraussetzung!)

## Anmeldung?

Online unter <https://www.rc-aldrans.com/mtb-kinderkurse/> spätestens bis 2 Wochen vor Kursbeginn. Die Anmeldung ist nur bei zeitgerechter Überweisung der Kurskosten gültig.

Anmeldung Sportverein (SVA) unter: <https://www.sportverein-aldrans.com/mitgliedschaft/>

## Treffpunkte/Mitfahrgelegenheiten?

Werden in der Whatsapp Gruppe ausgemacht.