

# Ausschreibung für Trainingslager - Fahrtechnik - Mountainbike

**Grundlegende Idee** Drei Thüringer Radsportvereine mit Mountainbikehintergrund organisieren drei Trainingslager in 2023. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kennenlernen von anderen Radsportbegeisterten aus Thüringen und dem Verbessern der Fahrtechnik.

An einem gemeinsamen Tag sollen Kontakte geknüpft, potentielle Trainingspartner gefunden, Trainingsmöglichkeiten gesichtet, sich fahrtechnisch ausgetauscht und mit viel Spaß Radsport betrieben werden.

In Abhängigkeit der Teilnehmerzahl, kann ein Anleiten eines Trainers intensiver oder weniger intensiv sein. Daher haben die Trainingslager keinen Anspruch eine eins zu eins Betreuung des Einzelnen sicherzustellen.

Die Vereine möchten die Vernetzungsidee von Karsten Neumann (Koordinator Mountainbike Thüringen) aufnehmen und die Zusammenarbeit im Thüringer Mountainbikesport fördern.

**Veranstalter des ersten Trainingslagers**

RSC Schleiz 06 e.V.

Internet: [www.rscschleiz.jimdofree.com](http://www.rscschleiz.jimdofree.com)

**Veranstaltungsort**

Schleiz, Treffpunkt: Wisentaperle (Freibad) Schleiz

**Termin**

Samstag, 25. März 2023, 09:00 – 16:00 Uhr

**Format des Trainingslagers**

Auf einem Pumptrack, Crossstrecke und/oder Wiesenhang sollen Fahrgefühl, Timing, Kurven, Gleichgewicht, Koordination, Bremsen, Stürzen, Position auf dem Fahrrad usw. vertieft werden. In Abhängigkeit vom Wetter wird ein Tagesplan erstellt.

**Geeignet für Fahrräder**

Cross Country, Enduro, Cyclocross, Downhill, 4cross, Dirt, BMX

**Alter der Teilnehmer**

Nicht jünger als 5 Jahre - nach oben hin keine Grenze.

**Ehrenamtliche Trainer**

Timo Häder (Trainer der Anfänger // RSC Schleiz)

Denny Tischendorf (Mountainbike-Fahrtechnikexperte // RSC Schleiz)

Nico Seidel (Trainer der Fortgeschrittenen // RSC Schleiz)

**Zeitplan**

09:00 - 09:30 Uhr

Anmelden und Kennenlernen

09:30 - 12:00 Uhr

Fahrtechnik #1

12:00 - 13:00 Uhr

Mittagessen

13:00 - 15:30 Uhr

Fahrtechnik #2

Im Anschluss

Feedbackrunde und Verabschieden

**Teilnahmegebühr**

18,00 € pro Teilnehmer

<b>Anmeldung</b>	<p>Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt. Im Bedarfsfall können mitgereiste Betreuer die Gruppe begleiten (z.B. ein Papa eines jungen Sportlers – er getraut sich noch nicht alleine). Hierfür sind zusätzlich fünf Plätze geplant.</p> <p>Bei der Anmeldung angeben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Betreff: Anmeldung Trainingslager März 2023</li><li>- Vor- und Nachname, Alter</li><li>- Verein</li><li>- Selbsteinschätzung Fahrtechnik (Anfänger / Fortgeschritten / Expert)</li><li>- Vorrangig betriebene Disziplin (z.B. CrossCountry, Downhill)</li><li>- Was kann ich gut? // Wobei möchte ich mich verbessern?</li><li>- Was erwarte ich von diesem Trainingslager?</li><li>- Reist ein Betreuer mit an und begleitet die Gruppe über den Tag?</li><li>- <b>Anmeldungen bitte an <a href="mailto:rscschleiz-anmeldungen@web.de">rscschleiz-anmeldungen@web.de</a></b></li></ul>
<b>Bezahlung</b>	<p>In der Bestätigungsemail zur Anmeldung, erhaltet ihr die Kontodaten und den Verwendungszweck zur Überweisung der Teilnahmegebühr. Die Anmeldung gilt als abgeschlossen, wenn der Zahlungseingang erfolgt ist.</p>
<b>Nachmeldung</b>	<p>Nachmeldungen vor Ort am Veranstaltungstag sind nicht möglich.</p>
<b>Fahrerlager und Ablauf</b>	<p>Am Treffpunkt Freibad Schleiz können die PKWs abgestellt werden. Von da aus fahren wir mit den Fahrrädern geschlossen zu Station #1. Nach der ersten Trainingseinheit geht es dann mit den Fahrrädern zum Mittagessen. Bei Bedarf kann hierbei ein kleiner Umweg über die abgestellten PKWs gemacht werden.</p> <p>Im Anschluss dann frisch gestärkt zu Station #2, bevor wir wieder geschlossen zum Ausgangspunkt am Freibad Schleiz zurückkehren.</p>
<b>Versorgung</b>	<p>Der RSC Schleiz wird zum Mittag eine Versorgung mit Getränken und warmen Essen anbieten. Für den Rest des Tages bitte selbst verpflegen.</p>
<b>Umkleide- und Duschmöglichkeit, Bike-Wash</b>	<p>Nicht vorhanden. Feste Toiletten sind nur zur Mittagszeit erreichbar.</p>
<b>Sicherheit</b>	<p>Den Anweisungen der Trainer ist unbedingt Folge zu leisten! Während der Veranstaltung besteht eine absolute Pflicht zum Tragen von Helm und Handschuhen. Das Tragen von Knieschützern und eines Rückenprotektors wird empfohlen!</p> <p>Es ist bekannt, dass Gelände-Radsport eine unfallträchtige Sportart ist und selbst bei vernünftigster Vorbereitung und Anleitung zu Verletzungen der Sportler führen kann. Der Sportler ist über den Streckenverlauf informiert und ausdrücklich auf die Gefahrenstellen hingewiesen worden und sich über die gebotene Vorsicht bei der Benutzung im Klaren.</p>
<b>Allgemeines</b>	<p>Teilnahmeberechtigt sind alle gesunden und trainierten Sportler. Eine Teilnahme am Trainingslager erfordert regelmäßiges Technik- und Krafttraining.</p>
<b>Haftung, Datenschutz und Einverständniserklärung</b>	<p>Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Teilnehmer verzichten auf alle Rechtsansprüche, auch Dritter an den Veranstalter. Veranstalter und Beteiligte, sowie Sponsoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Verletzungen, die der Teilnehmer erleidet. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie gesund und körperlich belastbar sind. Ihr Fahrrad befindet sich in</p>

einem technisch einwandfreien Zustand. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Verlust und Beschädigung von Fahrrädern und Material.

Sie erklären sich damit einverstanden, dass Ihre der Anmeldung zu entnehmenden persönlichen Daten für die Veranstaltung des RSC Schleiz 06 e.V. erfasst werden können. Dazu werden Ihre Daten elektronisch gespeichert. Die Daten können für die Teilnehmerwerbung verwendet werden. Die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews dürfen unentgeltlich weitergegeben und veröffentlicht werden.

Es sind keinerlei Regressansprüche bei höherer Gewalt, Verlegung oder Ausfall der Veranstaltung möglich. Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Das Fernabsatzgesetz findet auf die mit uns geschlossenen Verträge keine Anwendung (vgl. § 1 Abs. 3 Nr. 6 FernAbsG). Dies beinhaltet, dass ein zweiwöchiges Widerrufsrecht ausgeschlossen ist. Jede Anmeldung ist damit unmittelbar bindend.

### **Besonderheiten**

Der RSC Schleiz 06 e.V. behält sich auch kurzfristige Änderungen dieser Ausschreibung vor. Im Besonderen betrifft dies Änderungen, welche sich kurzfristig aufgrund der zum geplanten Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Rechtslage oder behördlichen Auflagen ergeben.

Bitte beachten: Aufgrund der Corona-Pandemielage gelten die aktuellen regionalen Festlegungen für den Zeitpunkt der Veranstaltung! Dadurch kann es kurzfristig zu Änderungen des Ablaufes kommen.

### **Checkliste für die Teilnehmer**

2x Bekleidung und Schuhe für kaltes und verregnetes Wetter

1x Bekleidung für warmes und sonniges Wetter

Helm, Handschuhe, ggf. Knieschützer/Rückenschützer

Tasche für Dreckwäsche

Rucksack

für unterwegs: Werkzeug, Luftpumpe, Schlauch, Flickzeug

Verpflegung vormittags, nachmittags

Kleingeld für Waschanlage

Fahrrad

Keine speziellen Reifen notwendig – Profil wäre nicht schlecht

Einverständniserklärung der Eltern bei U18

Wir freuen uns auf euch!

Der RSC Schleiz 06 e.V.