

Kinder MTB Training (Fortgeschrittene)



Der RC Aldrans bietet dieses Frühjahr wieder ein Kinder MTB Training an, der Kurs ist für sportlich ambitionierte Kids gedacht. Teilnehmende Kinder sollten selbstständig 400-600 Höhenmeter bewältigen können - Mindestalter 8 Jahre. Geleitet wird der Kurs von geschulten Sport- bzw. MTB-Trainern.

WAS?

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

WANN?

Jeweils Donnertag, 16:00 bis 18:00 Uhr

Trainingsstart: DO, 02. Mai **Trainingsende:** DO, 04. Juli (8 Einheiten)

(An Feiertagen findet kein Training statt!)

Die Kinder werden je nach Alter bzw. Können in Gruppen eingeteilt. Training bei jedem Wetter außer bei Starkregen oder Sturm. Terminabsagen oder –änderungen werden per Whatsapp bekannt gegeben!

WO?

Waldpark Lans, MTB Areal Rossau, Aldrans (je nach Trainingsschwerpunkt)

Ausrüstung:

- ✓ Überprüftes, technisch einwandfreies Fahrrad mit Vorder- und Hinterradbremse, mit Gangschaltung mit min. 7 Gängen
- ✓ Helm, Handschuhe, weitere Schutzausrüstung wird empfohlen (Rückenprotektor, Ellbogen- und Schienbeinschützer)!
- ✓ sportliche Kleidung je nach Wetter (bitte keine weite Kleidung, die sich leicht verheddern kann!)
- ✓ Trinkflasche im Rucksack oder Flaschenhalterung
- ✓ Riegel, Obst für eine kurze Pause

Kosten?

€ 100.- (€ 90.- für Vereinsmitglieder)

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.

Treffpunkte und Mitfahrgelegenheiten?

Werden in der Whatsapp Gruppe ausgemacht.