



# Unser Projekt

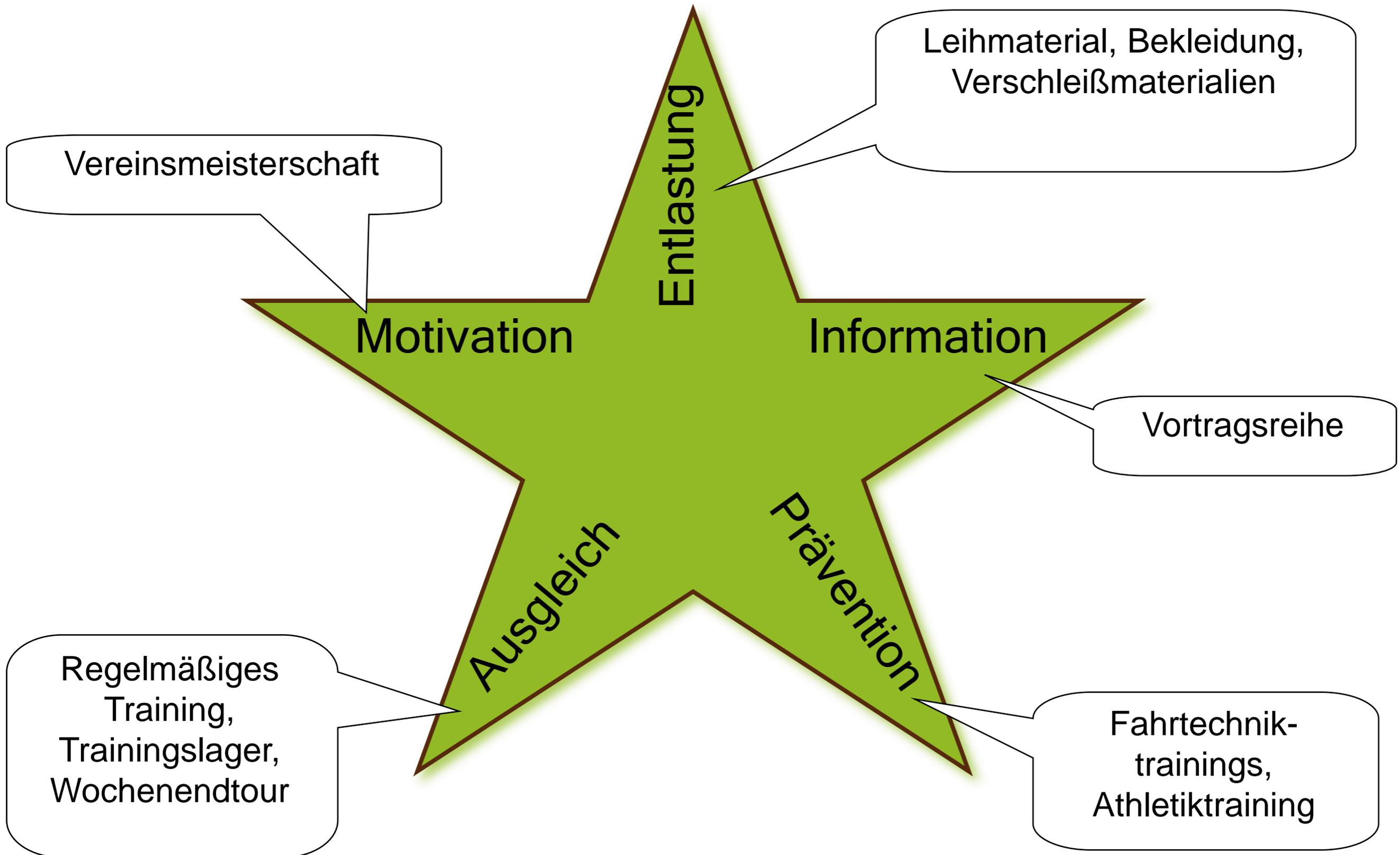
Das Projekt MTBRB-YoungStars soll durch individuelle Angebote in 5 verschiedenen Bereichen zur Erreichung unseres Ziels „alters- und leistungsgerechte Heranführung von Kindern und Jugendlichen an den Mountainbike-Sport“ beitragen.

Mountainbiken ist nicht nur eine Wettkampfsportart, sondern auch eine hervorragende Fitnesssportart, denn es hat den großen Vorteil, dass Kraft, Ausdauer, Koordination und technische Fertigkeiten zu gleichen Teilen trainiert werden und die Sportart in der Natur ausgeübt wird. Es bietet somit fernab vom hektischen Stadtleben und Verkehrslärm eine Erholung für den Geist.

Nachfolgend möchten wir Ihnen darstellen, welche Maßnahmen wir im Rahmen des Projekts 2013 bereits durchgeführt haben bzw. noch geplant sind.

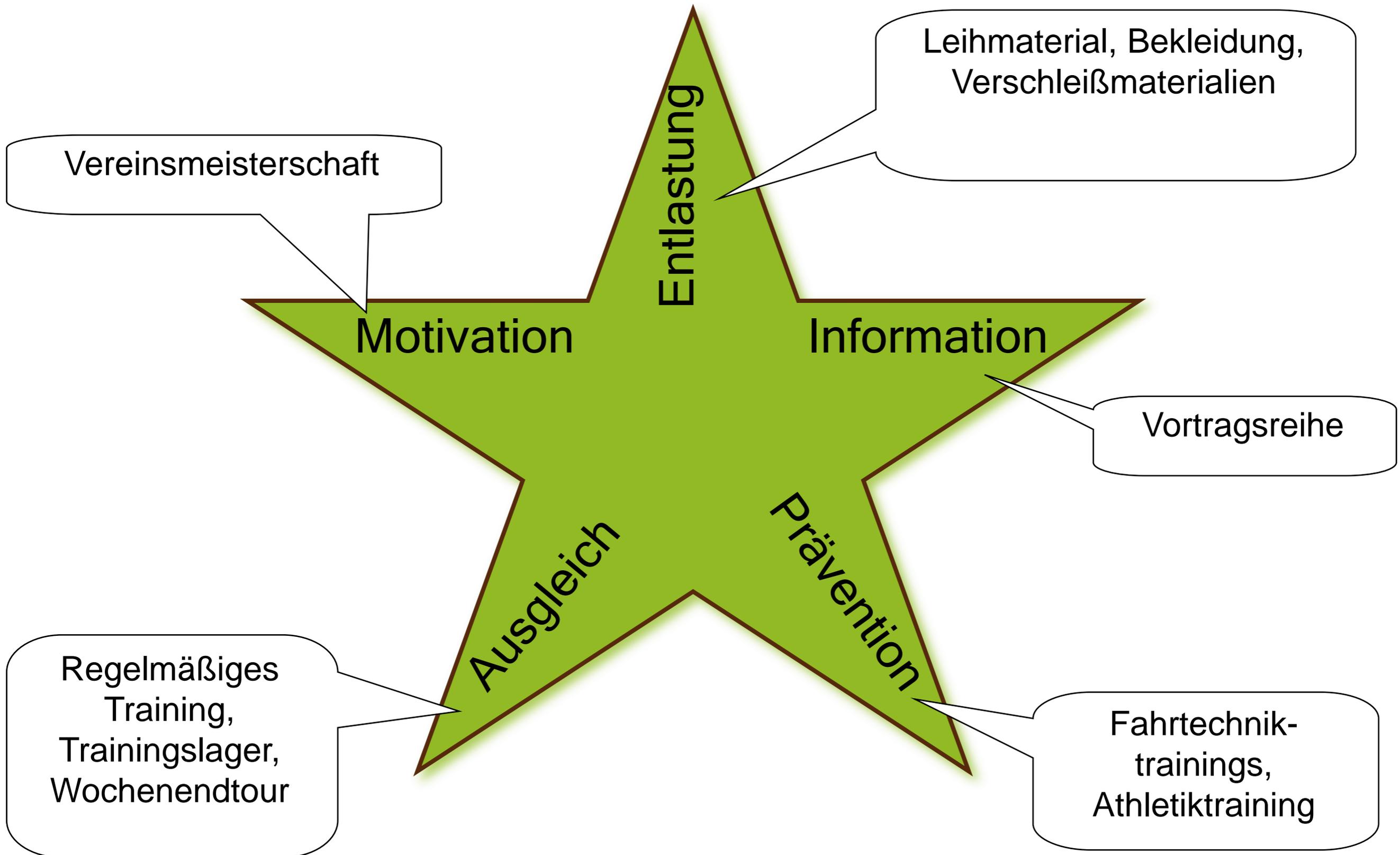
# MTBRB-YoungStars

Für nähere Informationen bitte auf die Sprechblasen klicken!



# MTBRB-YoungStars

Für nähere Informationen bitte auf die Sprechblasen klicken!



# Ausgleich

Um für die Kids einen Ausgleich zu schaffen gibt es 2013 neben dem ganzjährig stattfindenden Samstagstraining (3 Leistungsgruppen) folgende Angebote:

- Athletiktraining von Oktober bis März (Näheres s. [„Prävention“](#))
- Donnerstagstraining von April bis September (Leitung von Tino Hamann: seit über 12 Jahren ein erfolgreicher Mountainbiker, u.a. Deutscher Meister und Bundesranglistensieger in der Disziplin MTBO)
- Bambini-Camp (für alle Kids bis 12 Jahre wird am 06./07.Juli ein Mountainbikewochenende mit Camping stattfinden)
- 2 Wochenendtouren für alle Kids ab 12 Jahren (19.-21.07.: Sauerland, 31.08./01.09.: Solingen und Wupper)



[ZURÜCK](#)

# Motivation



Als Anreiz zu einer regelmäßigen Trainingsteilnahme (denn Mountainbiken ist ein Outdoorsport, der nicht immer bei strahlendem Sonnenschein stattfindet), sowie individuellem Training außerhalb der Vereinstrainings haben wir für das Jahr 2013 eine Jugendvereinsmeisterschaft ins Leben gerufen. In mehreren Trainingswettkämpfen werden Punkte vergeben, um am Jahresende einen Vereinsmeister zu ermitteln. Für die besten 6 gibt es attraktive Sachpreise. Außerdem werden von den Jugendtrainern Sonderehrungen für herausragende Leistungen abseits der Trainingswettkämpfe vergeben. Genaue Informationen sind der beigefügten Präsentation zur Vereinsmeisterschaft zu entnehmen. Die ersten beiden Trainingswettkämpfe finden am 16. Februar (Aschebahnrennen), sowie am 23. März (Schlauch-Wechsel-Time-Trial) statt.

[ZURÜCK](#)

# Prävention

Mountainbiken kann körperlich anstrengend und herausfordernd sein. Deswegen ist es wichtig, dass zur Vermeidung von Verletzungen grundlegende Fertigkeiten vermittelt werden. Wir bieten ab 2013 Folgendes an:

- Athletiktraining in der Halle von Oktober 2012 bis März 2013 unter der Leitung von Torsten Walter (ehemaliger MTB-Weltcup-Starter, Physiotherapeut der Basketballnationalmannschaft und Inhaber der Praxis PhysioAthletics in Bergisch Gladbach)
- Fahrtechniktrainings unter professioneller Anleitung von Nina Machuletz (Sportwissenschaftlerin, Trainerin mit C-Lizenz, Mitarbeiterin bei Sports in Team, Bergisch Gladbach)



[ZURÜCK](#)

# Information



In einer speziellen Vortragsreihe werden den Mitgliedern des Vereins zwischen Januar und April Informationen für Trainingsgestaltung, Ernährung, Fahrtechnik und zum Thema „Wo fängt Doping im Radsport an“ gegeben. (Genaue Info's zur Vortragsreihe finden sich unter:

<http://www.mtbrb.de/?p=1524#more-1524>).

Darüber hinaus hält Ernährungsberaterin Silke Prickartz im Rahmen der Jugendversammlung am 22. März 2013 für alle interessierten Kids und deren Eltern einen Vortrag wie sich gesunde Sportlerernährung im Familienalltag umsetzen lässt.

Bereits am 12. Januar 2013 wurde ein Schrauberkurs durchgeführt, um den Kids beizubringen wie man einfache Wartungsarbeiten am Mountainbike selbst durchführen kann (z.B. neue Reifen aufziehen, Bremsbeläge wechseln, Schaltung einstellen).

[ZURÜCK](#)

# Entlastung

Mountainbiken ist ein kostenintensiver Sport. Für die Anschaffung und Wartung eines Fahrrades, sowie Schutzausrüstung und geeignete wetterfeste Kleidung kommen schnell einige hundert Euro zusammen.

Deswegen versuchen wir durch die kostenlose Bereitstellung von Leih-Fahrrädern und einem umfassenden Angebot von günstiger Vereinsbekleidung (Trikots, Hosen, Wintersachen, Regenjacken) die Eltern finanziell etwas zu entlasten und den Kids den Einstieg in den Mountainbike-Sport ein wenig zu erleichtern.

Außerdem gewähren wir für die Teilnahme an regionalen und überregionalen Wettkämpfen einen Startgelderstattung von max. 15 € pro Rennen.



[ZURÜCK](#)