

Merkblatt für Eltern

Trainingstermine

- werden im aktuellen Jugendtrainingsplan zusammengefasst (www.mtbrb.de - roter Button)
- pinke Markierung = spezielles Training
- gelbe Markierung = Vereinsmeisterschaft oder wichtige Vereinsveranstaltungen
- grüne Markierung = Wettkämpfe in der Nähe (informativ)

Die im Trainingsplan angegebene Uhrzeit ist der Trainingsbeginn, d.h. ihr seid abfahrtsbereit und es muss nicht noch das Rad aus dem Auto geladen oder das Frühstück gegessen werden

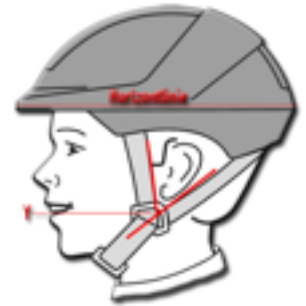
Zustand des Bikes

Das Bike muss sich in einem fahrbereiten Zustand befinden - dazu gehört:

- Luft aufgepumpt (Empfehlung 1,5 - 2 Bar)
- Bremsen funktionstüchtig (vorne und hinten!)
- alle Schrauben fest angezogen
- genügend Profil auf den Reifen
- es ist nix am Bike, was nicht benötigt wird (z.B. abgebrochene Strahler)
- Ersatzschlauch dabei (sonst 5 € in die Vereinskasse)

Kleidung

- Helm: regelmäßig kontrollieren ob er richtig sitzt und noch intakt ist
- Kleidung dem Wetter angepasst, d.h.
 - Sommer: kurz und nicht zu warm
 - Regen: wasserabweisende Jacke, damit der Oberkörper nicht auskühlt
 - 12° oder kälter: etwas über die Knie
 - 5° oder kälter: lange Sachen, Halstuch, Mütze unter dem Helm und lange Handschuhe



Gesundheit

Eine Trainingsteilnahme ist nur möglich, wenn euer Kind auch gesund ist! Wir freuen uns sehr über regelmäßige Trainingsteilnahmen, aber es ist sehr gefährlich in angeschlagenem Zustand Sport zu machen.

Die Trainer sind sehr bemüht das Training abwechslungsreich und spaßig zu gestalten - trotzdem darf dabei nicht vergessen werden, dass Mountainbiken ein Sport ist und Sport ist halt manchmal auch anstrengend. Sich anzustrengen ist Grundvoraussetzung um sich zu verbessern (wie überall im Leben-gerade in der Jugend sollte man lernen auch mal die persönliche Komfortzone zu verlassen). Diese Belastungen sind bei normalem Gesundheitszustand jedoch keineswegs schädlich!

Wir gehen davon aus, dass jedes Kind, was zum Training erscheint auch in der Lage ist bspw. an Staffelspielen, Fahrtechnikübungen oder Intervalltrainings teilzunehmen. Sollte sich im Trainingsverlauf etwas Gegenteiliges ergeben, müsst ihr euer Kind umgehend abholen und die ganze Gruppe fährt zurück zum Ausgangspunkt.

Im Notfall

Egal, ob Profi-Variante (z.B. RSQ-ID) oder wasserfester Zettel in der Trikottasche. Bitte stellt sicher, dass den Trainern im Notfall alle wichtigen Informationen zur Verfügung stehen. Wir als Verein können nicht garantieren, dass jeder Trainer immer die aktuellste Telefonliste hat und alle Allergien/Unverträglichkeiten etc. von jedem Kind kennt. Dafür ist die Gruppe einfach zu groß.

Thema Doping (insbesondere für Inhaber einer BDR-Lizenz)

Auch im Nachwuchsbereich werden Wettkampfkontrollen durchgeführt! Jedoch sollte jeder Sportler - unabhängig von der „Kontrollgefahr“ - darauf achten, nicht unwissentlich verbotene Substanzen einzunehmen, denn was bei euch daheim im Badezimmer steht, kann manchmal schon als Dopingmittel gelten und ist nicht nur verboten, sondern kann im Zusammenhang mit Sport auch gesundheitsgefährdend sein! Von der NADA gibt es eine App, wo man zum Check nur den Medikamentennamen eingeben muss (einfach im App Store nach NADA suchen).