



Das TSV Legau MTB-Team bietet Mountainbike Training für junge Nachwuchssportler an. Das Ziel des Vereines ist es, den Kindern und Jugendlichen Spaß am Biken zu vermitteln und ihnen ein solides Grundgerüst für eine spätere Leistungsentwicklung zu vermitteln. Hierzu sind einige grundlegende Regeln notwendig:

1. Das Training

1.1. Trainingsbeginn

Das Training beginnt zu den im Internet bekanntgegebenen Uhrzeiten. Die Sportler müssen pünktlich zum Trainingsbeginn am Treffpunkt sein. Bei Verspätung ist die Trainingsgruppe unter Umständen bereits gestartet.

1.2. Verfassung der Teilnehmer

Kranke Sportler dürfen nicht am aktiven Training teilnehmen. Hier können bleibende Schäden auftreten!

1.3. Trainingsgruppen

Die Sportler werden in Trainingsgruppen eingeteilt. Diese Gruppen werden durch alle Trainer gemeinsam ausgearbeitet und auch nur durch die Trainer im Laufe der Saison nach Bedarf angepasst.

1.4. Schnuppersportler/Interessierte

Neue Sportler sind jederzeit willkommen. Es kann an 2 Schnuppertrainings teilgenommen werden. Danach ist eine Mitgliedschaft im TSV Legau Voraussetzung. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Ansprechpartner: Die Abteilungsleitung ist zu erreichen unter mtb@tsv-legau.de, Kontaktdaten sind auch auf unserer Homepage <http://www.tsv-legau.de/index.php?id=3557> zu finden.

1.5. Verpflegung/Ersatzmaterial

Jeder Sportler muss selbst (!) etwas zu trinken dabei haben. Am Besten in einer Fahrradflasche, am Rad befestigt. Glasflaschen sind ungeeignet. Ein Training ohne Trinken ist nicht zu empfehlen. Ferner wird empfohlen, dass jeder Sportler einen passenden Fahrradschlauch für sein Fahrrad mitführt. Die Trainer haben unter Umständen keine passenden Schläuche für die Räder der Kinder dabei! Pumpen und Minitools werden von den Trainern/Betreuern mitgeführt. Es empfiehlt sich, zusätzlich einen Müsli-oder Energieriegel mitzunehmen. Außerdem hat jeder Sportler den ausgefüllten Sportlerpass (siehe Punkt 1.7) bei jedem Training mitzuführen.

1.6. Bekleidung

Unser MTB Training soll vor allem den Spaß am Mountainbiken fördern. Gerade deshalb ist es aber wichtig, dass alle entsprechend ausgestattet sind. Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Vor allem auf die richtige Schutzausrüstung sollte geachtet werden. Während des Trainings besteht Helmpflicht. Der Helm sollte auch bei geöffnetem Verschluss nicht verrutschen und zwischen Kinn und Verschluss nicht mehr als zwei Finger breit Platz sein. Wer keinen Helm dabei hat, kann nicht am Training teilnehmen. Daneben gehören auch Radhandschuhe (idealerweise Langfinger) und eine Schutzbrille für die Augen zur notwendigen Ausrüstung. Bitte befolgt diese Hinweise, damit wir weiterhin ohne größere Verletzungen durch die Saison kommen. Die Trainer behalten sich vor, Kinder mit unpassender Ausrüstung wieder nach Hause zu schicken.

1.7. Sportlerpass

Der Sportlerpass ist vollständig und korrekt vor der ersten Trainingsteilnahme von den Eltern auszufüllen. Der Sportlerpass beinhaltet die aktuellen Handynummern von Mutter und/oder Vater, sowie die Festnetznummer(n), bekannte Vorerkrankungen des Kindes (Allergie, Asthma, etc., ...) und noch einige organisatorische Hinweise für die Trainer. Eine Trainingsteilnahme ohne korrekt und vollständig



ausgefüllten Sportlerpass wird nicht empfohlen. Der Sportlerpass ist bei jedem Training in der Trikot- oder Satteltasche mitzuführen.

1.8. Abholung

Eltern von Kindern die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, müssen bei Trainingsbeginn bis zur Abfahrt der jeweiligen Gruppe am Treffpunkt bleiben und sich zur verabredeten Ankunftszeit wieder am Treffpunkt einfinden.

1.9. Trainingsende

Eltern deren Kinder immer alleine nach Hause fahren dürfen, müssen dies im Sportlerpass vermerken. Trainer können sich Einzelfälle nicht immer merken.

1.10. Leistungsstärke

Sollte ein Kind nicht die gewohnte Leistungsstärke haben, (z.B. erst vor kurzem von einer längeren Krankheit genesen), müssen die Eltern dies vor Trainingsbeginn dem Verantwortlichen mitteilen.

2. Das Sportgerät

2.1. Zustand

Da der Großteil der Strecken abseits der Straßen verläuft, ist zur Sicherheit der Kinder ein geländetaugliches Fahrrad mit Stollenprofil und rutschfesten Pedalen notwendig. Das Fahrrad hat in technisch einwandfreiem Zustand zu sein (vgl. http://www.tsv-legau.de/fileadmin/user_upload/mtb-team/Formulare/Bikecheck.pdf). Schaltung und Bremsen müssen funktionieren, ein technischer Mangel führt unter Umständen zur Nicht-Teilnahme am Training. Die Trainer sind nicht verpflichtet Sportler mitzunehmen, deren Räder Defekte haben oder für den jeweiligen Sportler nicht geeignet sind.

2.2. Sauberkeit

Zum Training erscheint man mit einem sauberen und gepflegten Trainingsgerät. Dadurch können Defekte und technische Mängel schneller festgestellt und behoben werden.

3. Das Verhalten

3.1. Verhalten im Training

Die Sportler haben sich beim Training fair und sportlich zu verhalten, sodass sie die Gruppe nicht stören. Den Anweisungen der Trainer und Betreuer ist unbedingt Folge zu leisten. Gewalt oder Aggressionen werden nicht geduldet. Ein Zuwiderhandeln kann einen Trainingsausschluss zur Folge haben.

3.2. Verhalten der Sportler untereinander

Die Sportler haben sich gegenseitig zu respektieren. Diskriminierungen jedweder Art werden nicht geduldet. Kenntnis von Mobbing ist unverzüglich einem Trainer oder dem Vorstand zu berichten.

Danke für Deine Unterstützung

Harald Martini
Abteilungsleitung MTB



Richtiger Sitz des Fahrradhelms

Ein Fahrradhelm mindert das Risiko von Kopfverletzungen. Deshalb: Schütze dein BESTES!



● Der Helm sitzt zu weit im Nacken und die Riemen sind nicht korrekt eingestellt.

● Der Helm sitzt zwar richtig, aber die Riemen passen nicht und der Gurtverschluss sitzt nicht richtig.

● Der Helm sitzt perfekt. Die Riemen verlaufen richtig und der Gurtverschluss ist zu.

A Der Drehverschluss am Einstellring bietet einen sicheren Halt und gibt bei Druck nicht nach.

B Die Y-Form des Riemens muss seitlich unter den Ohren herumgeführt werden.



Der Fahrradhelm muss passen. Er sollte fest sitzen, aber nicht drücken.

C Der Riemen muss geschlossen sein und unter dem Kinn anliegen. Der Gurtverschluss muss sicher eingerastet sein.

Nach einem heftigen Aufprall sollst du den Helm nicht mehr tragen; er bietet nicht mehr den notwendigen Schutz.