



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Ramsberg am Brombachsee (01. - 02.04.17)

Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Alle Informationen auf einen Blick

1/5

Liebe Radsportlerinnen, liebe Radsportler!

Nachdem der Frühling endlich den Winter besiegt hat, möchten wir Euch zu einem fundierten Fahrtechnik- und Trail-Wochenende einladen. Die Einladung richtet sich an **alle** Radsportgruppen des UFC Ellingen. Ganz neu ist diesmal ein eigenes Herren- und Damen-Programm. Da kommt wirklich jede Bikerin und jeder Biker auf ihre bzw. auf seine Kosten. Die perfekte Möglichkeit, um Fahrer/Innen anderer UFC-Radsportgruppen kennenzulernen und gemeinsam ein schönes Wochenende beim Biken am schönen Brombachsee zu verbringen.

Wo findet das Ganze statt?

Basis für unser Bikewochenende ist der Yachtclub Franconia, Am Segelhafen 4, Ramsberg (Anfahrt über Ortsumgehung Ramsberg > Parkplatz am Waldende links > sofort rechts in Weg einbiegen > Kreisverkehr > Yachtclub. Das Haus ist modern ausgestattet und verfügt neben mehreren Gruppenräumen (einer mit Bar, einer mit Präsentationstechnik) über Mehrbettzimmer und die üblichen Sanitäranlagen. Eine große Holzterrasse zum See lädt abends zum gemütlichen Beisammensein im Freien ein. Auslagen kann man direkt neben dem Seglerheim, Parken ein paar hundert Meter weiter vorne. Die Bikes können in der Lagerhalle für Segelboote eingeschlossen werden.

Welche Bike-Möglichkeiten gibt es vor Ort?

Direkt am Haus haben wir eine Wiese und mehrere geteerte Flächen für unsere Technikeinheiten. Neben der obligatorischen Runde um den See bietet sich das Trailfahren in den Wäldern rund um Pleinfeld an. Das Wegenetz ist vielfältig und bietet für alle Freunde des flowigen wie auch technischen Trailfahrens genügend Abwechslung. Abstecher nach Enderndorf am See, zum Igelsbachsee, nach Spalt oder gar zum Bikepark nach Georgensgmünd sind – je nach Ausdauer der Teilnehmer – problemlos machbar.

Wie ist der Ablauf?

Samstag, 01.04.2017	8:40 Uhr	Ausgabe der Sportlerpässe, Ausfüllen, Übergabe an die Gruppenleiter, Abgabe des Gepäcks	am Seglerheim Ramsberg
	9:00 Uhr	Gemeinsame Begrüßung, Vorstellung des Programms, Bikecheck (in Kleingruppen)	am Seglerheim Ramsberg
	9:30 Uhr	Beginn des Trainings in Gruppen	
	12:30 Uhr	Mittagsbrotzeit unterwegs	
	13:00 Uhr	Fortsetzung des Trainings	
	15:00 Uhr	Kleiner Snack unterwegs	
	17:00 Uhr	Zusammenkommen = Ende des 1. Trainingstages	am Seglerheim Ramsberg
	17:30 Uhr	Beziehen der Zimmer	
	18:00 Uhr	Abendessen	im Seglerheim Ramsberg
	19:00 Uhr	Spartenversammlung	im Seglerheim Ramsberg
	21:00 Uhr	Ende des offiziellen Programms	
	22:00 Uhr	Übernachtung im Mehrbettzimmer	im Seglerheim Ramsberg

Sonntag, 02.04.2017	7:40 Uhr	Gemeinsames Warming-Up	am Seglerheim Ramsberg
	8:00 Uhr	Frühstück	im Seglerheim Ramsberg
	8:45 Uhr	Räumen der Zimmer	
	9:30 Uhr	Beginn des Trainings in Gruppen	
	12:30 Uhr	Mittagsbrotzeit unterwegs	
	14:15 Uhr	Gruppeneinteilung	
	14:30 Uhr	Sprungtraining (Andreas) im Wechsel mit CC-Altersgruppen-Rennen (Matthias) evtl. Radball-Angebot (Franz)	am Seglerheim Ramsberg
	17:30 Uhr	Zusammenkommen in Gruppen Gemeinsamer Ausklang Abschieds-Snack, Siegerehrung, Gruppenbild	am Seglerheim Ramsberg
	18:00 Uhr	Abholung der Teilnehmer	



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Ramsberg am Brombachsee (01. - 02.04.17)

Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Alle Informationen auf einen Blick

2/5

Was wird angeboten? Wer trainiert wen?

→ am Samstag, 01.04.2017

1. Radlkids ab 6 J. Leitung: Franz-Martin Engeser (Vormittag)
Schwerpunkte: Technik-Übungen: Gleichgewichtsübungen, effektives und dosiertes Bremsen, kleine Stufen, enge Kurven.
Leitung: Matthias Schulz (Nachmittag)
Schwerpunkte: Trailfahren (flowige Abschnitte und Abschnitte mit hohem Wurzelanteil)
2. Advanced Radlkids Leitung: Norbert Würth, Gerd Hartmann (ganzer Tag)
Schwerpunkte: Fahren in der Gruppe (Kontaktkette), aktive Fahrtechnik im Stehen, Wurzeln fahren, Fahrübungen mit Bremstechnik auf festem und losem Untergrund, Anfahren an Steigungen, Trailfahren
3. Powerkids ab 13 J. Leitung: Matthias Schulz & Oskar Blümel (Vormittag)
Schwerpunkte: Sicheres Fahrverhalten in der Gruppe, Fahrtspiel – Intervalltraining
Leitung: Dominic Alberter (Nachmittag)
Schwerpunkte: Grundlagen: Bremstechnik, Kurvenfahrtechnik, Sprungtraining (Bikepark)
Ausrüstung notwendig.
4. Herren Leitung: Andreas Röde (ganzer Tag)
Schwerpunkte: Seerunde mit Trailanteil, Linienwahl und Geländeübungen
5. Damen Leitung: Bianca Röde (Vormittag)
Schwerpunkte: Kennenlern-Runde um den Großen Brombachsee
Leitung: Franz-Martin Engeser (Nachmittag)
Schwerpunkte: Gleichgewichtsübungen, effektives und dosiertes Bremsen, kleine Stufen, enge Kurven & offen für Wünsche der Teilnehmerinnen
6. Radlminis ab 3 J. Hier sind wir aktuell noch am Planen.

→ am Sonntag, 02.04.2017

1. Radlkids ab 6 J. Leitung: Matthias Schulz (Vormittag, früher Nachmittag)
Schwerpunkte: Schneckenrennen, Spitzkehren-Wettbewerb, Hindernis-Parkour (alles am Platz). Danach kleine Tour mit Übungseinheit zum Berganfahren.
2. Advanced Radlkids Leitung: Norbert Würth, Gerd Hartmann (Vormittag, früher Nachmittag)
Schwerpunkte: Vertiefen der Inhalte vom Vortag, Fahren von Treppenstufen, Notausstieg, kleine Sprünge, Trailfahren
3. Powerkids ab 13 J. Leitung: Franz-Martin Engeser (Vormittag, früher Nachmittag)
Schwerpunkte: Vertiefungseinheit, fortgeschrittenes Trailfahren
4. Herren Leitung: Andreas Röde (Vormittag, früher Nachmittag)
Schwerpunkte: Seerunde mit Trailanteil, Linienwahl und Geländeübungen
5. Damen Leitung: Bianca Röde (Vormittag, früher Nachmittag)
Schwerpunkte: Teilnahme Grundübungen (M. Schulz), s. Programm Radlkids
Schneckenrennen, Spitzkehren-Wettbewerb, Hindernis-Parkour (alles am Platz). Danach kleine Tour mit Übungseinheit zum Berganfahren.
6. Radlminis ab 3 J. Hier sind wir aktuell noch am Planen.



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Ramsberg am Brombachsee (01. - 02.04.17)

Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Alle Informationen auf einen Blick

3/5

→ am Sonntag, 02.04.2017 (Finalprogramm)

ab 14.15 Uhr: Einteilung in Gruppen

ab 14.30 Uhr: Schwerpunktprogramm (gruppenweise im Wechsel)

Sprungtraining: Andreas Röde

CC-Rennen: Matthias Schulz

evtl. Radball: Franz Martin Engeser

Was gibt es zu essen und zu trinken?

Für **Samstag** Vormittag und Nachmittag unterwegs nimmt jeder Brotzeit von zu Hause mit. Getränke (Wasser, Apfelschorle) stellt der UFC Ellingen bereit. Samstag abend kommt ein Pizzabäcker (Pizzaofen hinter dem Haus). 1 Getränk (Wasser, Apfelschorle) zum Abendessen nehmen wir vom Haus (ist im Preis inklusive). Wer etwas anderes möchte oder zusätzlich etwas trinken will, kann im Haus zu fairen Preisen von Limo, Spezi, Bier etc. alles bekommen. Zum Training kann auch eigenes Getränk mitgebracht werden, aber bitte keine Limonaden, Cola, RedBull, Eistee etc.

Sonntag früh freuen wir uns auf ein leckeres Frühstück von einer Teilnehmer-Mutter. Für Samstag Vormittag und Nachmittag unterwegs kann man sich beim Frühstück selbst ein kleines Lunchpaket richten. Getränke unterwegs kommen wieder vom UFC. Wer etwas anderes möchte oder zusätzlich etwas trinken will, kann im Haus zu fairen Preisen von Limo, Spezi, Bier etc. alles bekommen.

Was kostet das Wochenende?

Das komplette Paket mit Betreuung, Getränke unterwegs, Pizza am Samstag abend, Frühstück Sonntag früh, Getränk beim Essen, Übernachtung im Mehrbettzimmer und Versicherung kostet:

- pro Kind **nur 29,00 €** (bis einschl. 15 Jahre) – Nicht-UFC-Mitglieder zahlen 5,00 € mehr (wegen Versicherung)
- pro Erwachsener **nur 34,00 €** (ab 16 Jahren) – Nicht-UFC-Mitglieder zahlen 5,00 € mehr (wegen Versicherung)

Natürlich empfehlen wir Euch, an beiden Tagen dabei zu sein, weil beide Tage aufeinander aufbauen.

In besonderen Ausnahmefällen kann man auch nur 1 Tag mitmachen. Preise auf Anfrage.

Mitglieder im Segelverein Franconia zahlen nur 23,00 € (Kind & Erwachsener), da hier die Übernachtung kostenlos ist.

Wie wird bezahlt?

→ Bezahlt wird vor Ort in bar.

Wie viele können insgesamt teilnehmen?

→ Pro Trainingsgruppe 8, maximal 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

→ Insgesamt können 24 Personen vor Ort übernachten. Wer sich zuerst anmeldet, ist hier im Vorteil.

Was tun bei schlechtem Wetter?

Bei wechselndem Wetter (Schauer) findet die Veranstaltung so gut wie möglich statt. Ggf. machen wir mehr Pausen zum Aufwärmen und evtl. auch etwas Programm im Haus.

Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus. Leider...



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Ramsberg am Brombachsee (01. - 02.04.17)

Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Checkliste

4/5

Ausstattungsmerkmale Eures Bikes:

- Stecklichter am Fahrrad oder anderweitige Lichtanlage. Für Grundübungen nicht wichtig, aber für die Tour, wenn wir öffentliche Straßen passieren (→ Verkehrssicherheit der Räder)
Außerdem: Stecklicht am Fahrrad = Taschenlampe am Abend!
- zwei funktionstüchtige Bremsanlagen (Bremsbeläge bitte vorab prüfen und ggf. tauschen)
- Kette und Gangschaltung sind gut aufeinander abgestimmt, Gänge springen nicht, Kette springt nicht raus, Kette läuft gleichmäßig und ist ausreichend gefettet.
- Keine losen Bauteile am Fahrrad – alle Schrauben sind festgezogen (insbesondere die Radschrauben / Schnellspanner)
- Reifenprofile mit ausreichender Profiltiefe, Mäntel ohne Schäden (keine porösen Stellen, keine seitlichen Einrisse)
- Fahrradschloss (Spiralschloss empfohlen)
- Mindestens 2 Getränkeflaschen 0,7 l. Getränk (Wasser, Apfelschorle) bekommt Ihr von uns vor Ort)

Ausrüstungsgegenstände am Körper:

- Fahrradbrille
- Radhandschuhe, **Radhelm (Helmpflicht!)**
- Radtrikot (orange / Baboons – bei älteren Modellen: blau)
- Radhose mit Einsatz (orange bzw. schwarz / UFC – bei älteren Modellen: blau)
- Geldbeutel zum Umhängen mit dem Tourengeld, ohne Scheck- und Kontokarten (bleiben daheim), mit Personalausweis (sofern vorhanden) oder Kinderpass (ggf. Schülerpass), Impfpass, Krankenversicherungskarte
- Spezielle Radschuhe, je nach Radsportart unterschiedlich - in jedem Fall geschlossenes, festes Schuhwerk
- Handy (für Notfälle) – für Trainer- und Gruppenleiter Pflicht, für Teilnehmer Empfehlung aber kein Muss

Ausrüstungsgegenstände im Tagesrucksack:

- kleine Luftpumpe
- Reparaturset
 - Flickzeug – ein Muss!
 - Ersatzschlauch in der richtigen Größe – ebenfalls ein Muss!
 - Universalwerkzeug – sofern vorhanden
 - Reifenheber – sofern vorhanden
- Fleece-Pulli oder warme Jacke zum Drüberziehen PLUS Regenponcho
- 1 weitere Getränkeflasche im Rucksack
- Bikepark-Ausrüstung (nur Powerkids-Gruppe)

Ausrüstungsgegenstände in der Sporttasche, die im Haus bleibt:

- Radtrikot- und hose lang, sofern vorhanden (ggf. lange Sachen, je nach Witterung)
- Jogginganzug und / oder Schlafanzug
- 2 x Wäsche zum Wechseln, Socken, 1 paar warme (Woll-)Socken
- Handtuch, Duschgel / Shampoo, Zahnbürste, Zahnpasta
- Kissen, Leintuch, Schlafsack (alles drei sehr wichtig)
- Hausschuhe
- Karten- /Gesellschaftsspiel

Das nehmen die Trainer zusätzlich mit:

- Fotoausrüstung, Kameraausrüstung, 1. Hilfe-Set, Sportlerpässe → Schulz
- 4 Kisten und Trainingszubehör (Hütchen Bauwagen, Pfeife, Flatterband etc.), Reparaturständer → Schulz
- Bergseil für Schnecke → Engeser
- Mineralwasser / Apfelschorle in Flaschen → Schulz
- Werkzeug → Röde



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Ramsberg am Brombachsee (01. - 02.04.17)
 Eine Veranstaltung des UFC Ellingen 1992 e.V. - Sparte Radsport (info@ufc-radsport.de)

Anmeldung

5/5

Dieses Blatt bitte komplett ausgefüllt an folgende Adresse schicken:

UFC Ellingen, Matthias Schulz, Weißenburger Str. 10, 91792 Ellingen

Per Fax an: 09141 921001, oder per E-Mail an: info@ufc-radsport.de

Die anderen Blätter bitte unbedingt aufheben, wegen der darauf enthaltenen Checkliste und den Informationen.

Für Rückfragen: Tel. 09141 901006 (Matthias Schulz)

Anmeldung (Bitte immer komplett ausfüllen):

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter / mich / meine Familie für das MTB-Saison-Eröffnungscamp verbindlich an.

Name _____ Vorname _____ Geburtstag _____
 Name _____ Vorname _____ Geburtstag _____

Straße, Nr. _____ PLZ, Ort _____
 Geburtsdatum _____ E-Mail _____
 Tel-Nr. privat (Eltern) _____ Tel-Nr. mobil (Eltern) _____
 Tel-Nr. mobil von _____ : _____ Tel-Nr. mobil von _____ : _____

Teilnahmebedingungen:

Infos zum Versicherungsschutz

Der UFC Ellingen verfügt bei seinen Veranstaltungen über eine Haftpflicht-, Unfall- und Rechtsschutzversicherung. Diese Versicherung gilt ausschließlich für Vereinsmitglieder. Nichtmitglieder können für 5 Euro Aufpreis eine Veranstaltungsversicherung abschließen. Im Schadensfall verzichten die Eltern des Teilnehmers auf Haftungsansprüche gegenüber dem UFC oder seinen Mitgliedern, soweit diese die Versicherung übersteigen und nicht auf grober Fahrlässigkeit beruhen.

Infos zur Aufsichtspflicht

Die minderjährigen Teilnehmer unterliegen der Aufsichtspflicht durch die UFC-Betreuer und müssen deren Anweisungen Folge leisten. Es gelten die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes im Bezug auf den Konsum von Alkohol.

Sicherheitsfragen im Sportlerpass

Hier verweisen wir auf die Fragen im Sportlerpass. Dieser wird im Training bzw. spätestens zu Beginn der Veranstaltung ausgegeben und durch die Erziehungsberechtigten ausgefüllt. Macht Euch bitte über Blutgruppe/Rhesusfaktor, medizinische Einschränkungen, Vorerkrankungen, Tetanus-Impfschutz (Jahr), bekannte Allergien, Hausarzt (Name, Rufnummer) und Krankenversicherung schon vorher schlau, dann geht es mit dem Ausfüllen schneller.

Öffentlichkeitsarbeit des UFC Ellingen:

Die Teilnehmer und ihre gesetzlichen Vertreter erklären mit der Veranstaltungsanmeldung ihr Einverständnis, dass von den Teilnehmern bei Veranstaltungen des Vereins Bilder und Filmaufnahmen angefertigt und durch den UFC Ellingen zu nicht kommerziellen Zwecken veröffentlicht werden dürfen. Die Veröffentlichung kann in der Vereinszeitung und in öffentlichen Presseorganen, einschließlich Onlinediensten und vereinsgebundenen Werbemedien erfolgen. Das Einverständnis besteht räumlich, inhaltlich und zeitlich unbegrenzt im Rahmen eines verantwortungsbewussten Vereinsjournalismus.

Hiermit bestätige ich, alle Angaben zur Person und im Teilnehmerfragebogen richtig und vollständig gemacht zu haben. Weiterhin erkenne ich die auf der Anmeldung beschriebenen Teilnahmebedingungen an. Dies bestätige ich mit meiner Unterschrift.

_____, den _____
 Ort Datum Unterschrift eines Erziehungsberechtigten / des volljährigen Teilnehmers

Viel Spaß bei den Vorbereitungen und hoffentlich gutes Wetter wünscht Euch Euer Team vom UFC-Radsport.

→ Anmeldeschluss ist der 26. März 2017! ←