



MTB-Trainingstag für Anfänger und Fortgeschrittene (Samstag, 25.04.2015)

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

Allgemeine Infos

1/3

Liebe Radfahrer,

wir laden Euch ganz herzlich zur ersten Aktion der Radsportsaison 2015 ein, und zwar zum Mountainbike-Trainingstag, zusammen mit unserem Fachübungsleiter Franz-Martin Engeser.

Eine gute Gelegenheit, um

... wichtige Grundlagen des Mountainbikens zu Erlernen
... vorhandene Kenntnisse aufzufrischen

Ablauf:

- 10:00 Begrüßung am UFC-Waldplatz
- 10:10 Technikcheck
- 10:30 Technikübungen
 - Gleichgewichtsübungen
 - Befahren enger Kehren und weiter Kurven
 - Radbelastung und -entlastung
 - Effektives und dosiertes Bremsen
 - Steilabfahrten im Dirtpark (witterungsbedingt)
- 12:00 Mittagspause am UFC-Waldplatz
- 12:45 Fahrt zum Rohrberg und zur Ludwigshöhe
 - zwischendurch Technikübungen im realen Gelände
 - Anfahren im steilen Gelände
 - Überwinden von Hindernissen
 - Stufen abwärts
 - Steilabfahrten
 - Spitzkehrentraining
- 17:00 Rückkehr zum Waldplatz
mit kurzer Feedbackrunde

Leitung und Betreuung:

- ♦ Franz Martin Engeser, Spartenleiter Outdoor, MTB-Fachübungsleiter, mehrjährige Fahrpraxis
- ♦ Gerd Hartmann und Norbert Würth, Betreuer der MTB-Jugend beim UFC-Radsport

Mindestalter:

Das Mindestalter für eine Teilnahme beträgt 8 Jahre. Jüngere Teilnahme nur nach vorheriger Absprache mit Genehmigung durch den Übungsleiter.

Versicherung, Haftungsverzicht und Aufsichtspflicht:

- ♦ Der UFC Ellingen verfügt bei seinen Veranstaltungen über eine Haftpflicht-, Unfall- und Rechtsschutzversicherung.
- ♦ Diese Versicherung gilt ausschließlich für Vereinsmitglieder.
- ♦ 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.
- ♦ Die minderjährigen Teilnehmer unterliegen der Aufsichtspflicht durch die UFC-Betreuer und müssen deren Anweisungen Folge leisten.

Teilnahmegebühr:

- ♦ Dieser Lehrgang ist für UFC- und DJK-Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 10,00 €. Die 10,00 € werden in bar zu Lehrgangsbeginn eingesammelt.

Tourdisziplin:

- ♦ Wir sind als Gruppe unterwegs und bleiben zusammen – Pausen machen wir gemeinsam nach Absprache.
- ♦ Unterwegs kein Cola/Fanta/Red Bull/Alkohol → Apfelschorle, Tee oder Wasser sind beim Sport besser!
- ♦ Ausreichend trinken unterwegs ist sehr wichtig! Flaschen dazu bitte immer im Griffbereich halten. Immer wieder einmal ein paar Schluck aus der Flasche nehmen, bevor die Lippen trocken werden.



MTB-Trainingstag für Anfänger und Fortgeschrittene (Samstag, 25.04.2015)

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

Checkliste

2/3

Ausstattungsmerkmale Eures Bikes:

- Stecklichter am Fahrrad oder anderweitige Lichtanlage (→ Verkehrssicherheit der Räder)
- 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 3 Getränkeflaschen 0,7 l mit Wasser, Apfelschorle oder isotonischem Sportgetränk

Ausrüstungsgegenstände am Körper:

- Fahrradbrille (sofern vorhanden, oder Sonnenbrille)
- Radhandschuhe, **Radhelm (Helmpflicht!)**
- Radtrikot (blau oder orange / UFC)
- Radhose mit Einsatz (blau, orange bzw. schwarz / UFC)
- Geldbeutel zum Umhängen mit dem Tourengeld, ohne Scheck- und Kontokarten (bleiben daheim), mit Personalausweis (sofern vorhanden) oder Kinderpass (ggf. Schülerpass), Impfpass, Krankenversicherungskarte!
- Spezielle Radschuhe, bzw. in jedem Fall geschlossenes, festes Schuhwerk
- Handy (für Notfälle), sofern vorhanden

Ausrüstungsgegenstände im Tagesrucksack:

- Brotzeit (2-3 belegte Brote, Apfel, Banane, Müsliriegel)
- 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 Ersatz-Getränkeflasche

Das nehmen die Touren-Leiter zusätzlich mit:

- Fotoausrüstung, Kameraausrüstung → Schulz
- 1. Hilfe-Set → Schulz
- Sonstiges Trainingsequipment aus Bauwagen

Erreichbarkeit der Tourleiter unterwegs:

- Für Rückfragen: Tel. 09141 901006 (Matthias Schulz)
- Tourhandy unterwegs: Tel. 0170 8744698 (Matthias Schulz)
- bzw. 0160 3774223 (Franz Martin Engeser).
- Achtung – der Empfang ist unterwegs nicht immer gewährleistet!



MTB-Trainingstag für Anfänger und Fortgeschrittene (Samstag, 25.04.2015)

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

Fragebogen und Anmeldung

3/3

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: radlkids@ufc-ellingen.de.

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

Anmeldung (bitte immer komplett ausfüllen):

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter / mich für den MTB-Trainingstag 2015 verbindlich an.

Name _____ Vorname _____

Straße, Nr. _____ PLZ, Ort _____

Geburtsdatum _____ E-Mail _____

Tel-Nr. privat (Eltern) _____ Tel-Nr. mobil (Eltern) _____

Tel-Nr. mobil (unterwegs) _____

Teilnehmer-Fragebogen (Zutreffendes bitte ankreuzen, nicht zutreffendes bitte streichen):

- Mein Kind ist / Ich bin NICHT gegen Tetanus / Wundstarrkrampf geimpft.
- Mein Kind / ich leide(t) unter folgender Allergie oder Krankheit, die besondere Beachtung bedarf:

- Mein Kind / ich benötig/benötige regelmäßig besondere Medikamente: _____
- Mein Kind ist / ich bin Nichtschwimmer.
- Mein Kind benötigt / ich benötige eine besondere Diät oder Schonkost: _____
- Platz für weitere Teilnehmer-Notizen: _____

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 dem Infoblatt 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.