



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Treuchtlingen (14. - 15.04.2018)

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. 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 in der Altmühlstadt Treuchtlingen zu verbringen.

Wo findet das Ganze statt?

Basis für unser Bikewochenende ist das Naturfreundehaus "Im Grüntälein". Es liegt im Grünen am Stadtrand von Treuchtlingen, die Trails beginnen quasi direkt am Haus. Navi: Grüntäleinstraße 70, 91757 Treuchtlingen. Wegbeschreibung: Von der Bundesstraße B2 kommend, komplett durch Treuchtlingen durchfahren (Nürnberger Str. / Hauptstraße). Unter der Bahnlinie durch, danach rechts der Vorfahrt folgen (Wettelsheimer Straße) und nach einigen hundert Metern die vierte Straße links abbiegen (Grüntäleinstraße). Die Straße dann komplett bis zum Ende durchfahren – das Naturfreundehaus befindet sich am Straßenende rechts. Hier kann man auch parken.

Welche Bike-Möglichkeiten gibt es vor Ort?

Direkt am Haus haben wir eine größere Freifläche für Technikeinheiten. Im Bedarfsfall kann auch an der Sennfelder Schule (ca. 5 Bike-min) eine Technikeinheit durchgeführt werden. Darüber hinaus bietet Treuchtlingen ein vielfältiges Netz an MTB-Trails, vom einfachen S1 bis zum anspruchsvolleren Downhill-S2. Beispiele: Die Trails am Patrich mit Steinbruch-Abfahrt, der Panoramaweg, die Trails am Nagelberg, der Karlsgraben, die Trails im Altmühltal u.v.m. Weitere Abstecher (z.B. nach Möhren oder weiter Richtung Wettelsheim / Bheim) sind im Bedarfsfall möglich. Kaum ein Ort im Landkreis bietet so viele Bikemöglichkeiten wie Treuchtlingen.

Wie ist der Ablauf?

Samstag, 14.04.2018	8:40 Uhr	ANMELDUNG, Ausgabe & Ausfüllen der Sportlerpässe, Abgabe des Gepäcks, Melden bei den Gruppenleitern	am Naturfreundehaus Grüntäleinstr. 70
	9:00 Uhr	Gemeinsame Begrüßung, Vorstellung des Programms, Bikecheck (in Kleingruppen)	am Naturfreundehaus
	9:30 Uhr	Fototermin – Scheckübergabe Sparkasse Gruppenbilder	am Naturfreundehaus
	9:45 Uhr	Beginn des Trainings in Gruppen	am Naturfreundehaus
	12:30 Uhr	Mittagsbrotzeit unterwegs	on tour
	13:00 Uhr	Fortsetzung des Trainings	on tour
	15:00 Uhr	Kleiner Snack unterwegs	on tour
	17:00 Uhr	Zusammenkommen = Ende des 1. Trainingstages	am Naturfreundehaus
	17:30 Uhr	Beziehen der Zimmer	im Naturfreundehaus
	18:00 Uhr	Abendessen	im Naturfreundehaus
	19:00 Uhr	Spartenversammlung	im Naturfreundehaus
	21:00 Uhr	Gemütliches Beisammensein	im Naturfreundehaus
	21:30 Uhr	Nachtwanderung (evtl. als Fackelwanderung)	am Naturfreundehaus
22:30 Uhr	Übernachtung im Mehrbettzimmer	im Naturfreundehaus	

Sonntag, 15.04.2018	7:40 Uhr	Gemeinsames Warming-Up	am Naturfreundehaus
	8:00 Uhr	Frühstück	im Naturfreundehaus
	8:45 Uhr	Räumen der Zimmer	im Naturfreundehaus
	9:30 Uhr	Beginn des Trainings in Gruppen	am Naturfreundehaus
	12:00 Uhr	Mittagsbrotzeit unterwegs	on tour
	13:45 Uhr	Zusammenkommen, Gruppeneinteilung	am Naturfreundehaus
	14:00 Uhr	Weitsprung-Kontest (Benedikt) Enduro-Race (Matthias) Radbball-Spiel (Franz)	am Naturfreundehaus am Skihang am Naturfreundehaus
	17:30 Uhr	Siegerehrung, gemeinsamer Ausklang Abschieds-Snack, Sieger-Foto	am Naturfreundehaus
	18:00 Uhr	Abholung der Teilnehmer	am Naturfreundehaus



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Treuchtlingen (14. - 15.04.2018)

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, 14.04.2018

1. Radlminis ab 4 J. Leitung: Reiner Arnold, Mitfahrerinnen: Donata Lierheimer, Belinda Krügl
Technik-Übungen: Grundlagen
2. Radlkids ab 6 J. Leitung: Benedikt Flock, Mitfahrer: Thorsten Schulz-Weinert, Lissi & Daniel Seidenspinner
Technik-Übungen: Gleichgewichtsübungen, effektives und dosiertes Bremsen, kleine Stufen, enge Kurven.
3. Radlkids+ ab 8 J. Leitung: Franz-Martin Engeser, Mitfahrer: nach Absprache
Trailfahren in der Region, Treppenfahren
4. Radlkids Adv. ab 10 J. Leitung: Norbert Würth, Gerd Hartmann
Schwerpunkte: Fahren in der Gruppe (Kontaktkette), aktive Fahrtechnik im Stehen, Wurzeln fahren, Fahrübungen mit Bremstechnik auf festem und losem Untergrund, Anfahren an Steigungen, Trailfahren
5. Powerkids ab 12 J. Leitung: Matthias Schulz, Mitfahrer: nach Absprache
Schwerpunkte: Trailfahren in der Region, Sprungtraining, Treppenfahren
6. Erwachsene ab 18 J. Ansprechpartner: Stefan Strauch
Schwerpunkte: Gemeinsames, lockeres Trailfahren

Was wird angeboten? Wer trainiert wen?

→ am Sonntag, 15.04.2018

1. Radlminis ab 4 J. Leitung: Gerhard Krügl, Mitfahrerinnen: Donata Lierheimer, Belinda Krügl
Technik-Übungen: Grundlagen
2. Radlkids ab 6 J. Leitung: Benedikt Flock, Mitfahrer: Christian Strobel
Technik-Übungen: Gleichgewichtsübungen, effektives und dosiertes Bremsen, kleine Stufen, enge Kurven.
3. Radlkids+ ab 8 J. Leitung: Matthias Schulz, Mitfahrer: nach Absprache
Fortgeschrittenes Trailfahren, Sprungtraining
4. Radlkids Adv. ab 10 J. Leitung: Norbert Würth, Gerd Hartmann
Schwerpunkte: Fahren in der Gruppe (Kontaktkette), aktive Fahrtechnik im Stehen, Wurzeln fahren, Fahrübungen mit Bremstechnik auf festem und losem Untergrund, Anfahren an Steigungen, Trailfahren
5. Powerkids ab 12 J. Leitung: Franz-Martin Engeser, Mitfahrer: nach Absprache
Schwerpunkte: Fortgeschrittenes Trailfahren, Sprungtraining, Treppenfahren
6. Erwachsene ab 18 J. Ansprechpartner: Stefan Strauch
Schwerpunkte: Gemeinsames, lockeres Trailfahren

Finalprogramm?

→ am Sonntag, 15.04.2018

ab 13.45 Uhr: Einteilung in Gruppen

ab 14.00 Uhr: Schwerpunktprogramm (gruppenweise im Wechsel)

Weitsprung-Kontest: Benedikt Flock

Enduro-Race: Matthias Schulz

Radball-Spiel: Franz Martin Engeser



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Treuchtlingen (14. - 15.04.2018)

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

Alle Informationen auf einen Blick

3/5

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 grillen wir (Grill am Haus). Getränke bringen wir komplett selbst mit, 2 Getränke pro Person sind inklusive, weitere Getränke verkaufen wir zu einem günstigen Preis. Wer möchte, kann auch noch Getränke von zu Hause mitbringen. Auch zum Training kann auf Wunsch ein eigenes Getränk mitgebracht werden, aber bitte keine Limonaden, Cola, RedBull/Booster, 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, bekommt alles von uns. 2 Getränke sind wieder inklusive, der Test wird wie bereits erwähnt kostengünstig verkauft.

Was kostet das Wochenende?

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

- pro Kind nur **36,00 €** (4 bis 10 Jahre) – Nicht-UFC-Mitglieder zahlen 5,00 € mehr (wegen Versicherung)
- pro Großkind, Jugendlicher und Erwachsener nur **40,00 €** (ab 11 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.

Wie wird bezahlt?

→ Beahlt wird vor Ort in bar.

Wie viele können insgesamt teilnehmen?

- Pro Trainingsgruppe 8 bis max.10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Insgesamt können 36 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 Treuchtlingen (14. - 15.04.2018)

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. Wichtig für die Tour, wenn wir öffentliche Straßen passieren (→ Verkehrssicherheit der Räder)
Außerdem: Stecklicht am Fahrrad = Taschenlampe am Abend! Wir planen eine Nachtwanderung...
- 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)
- Radhose mit Einsatz (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, 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

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 → Schulz
- Mineralwasser / Apfelschorle in Flaschen → Schulz
- Werkzeug → Schulz



MTB-Saison-Eröffnungscamp in Treuchtlingen (14. - 15.04.2018)

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 _____

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 weisen 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 12. April 2018! ←