

MOUNTAINBIKE FAHRTECHNIKTAG 2017

der ARGE Radsport Baden-Württemberg mit **Schwerpunkt MTB-Trial**

Samstag, 7. Oktober 2017 in Münsingen



Lieber Mountainbiker / liebe Mountainbikerin,

wolltest du schon immer mal wissen, welche fahrtechnischen Fähigkeiten in den Altersklassen U13 und U15 im Mountainbike Cross Country Sport verlangt werden?

Möchtest du unter fachkundiger Anleitung erfahren, welches verborgene Talent in dir steckt?

Dann freuen sich das Trainer- und Betreuersteam der TSG Münsingen sowie mehrere Vereinstrainer der ARGE Radsport Baden-Württemberg auf deine Teilnahme.

Die Veranstaltung beginnt um 9:30 Uhr und endet gegen 16:00 Uhr. Die An-/Abreise erfolgt selbst. Die Teilnahmegebühr beträgt **EUR 8,-** und ist vor Ort zu entrichten. Im Preis enthalten sind Mittagessen mit 1 Getränk. Während der Übungseinheiten gibt es kurze Pausen mit Verpflegung (Getränke/Snacks).

Teilnehmen können alle Radsportler/innen der Jahrgänge 2007/2006/2005/2004, die Mitglied in einem Radsportverein des Württembergischen Radsportverband e.V. oder Badischen Radsport-Verband e.V. sind. Max. **32** Nachwuchsmountainbiker/innen können teilnehmen – maximal **3** pro Verein!

Inhalte / Zielstellung:

Altersklassenspezifisches Fahrtechniktraining mit Schwerpunkt MTB-Trial

- Stationstraining auf Naturtrails und auf Sektionen mit künstlichen Hindernissen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
Kurven- und Bremstechnik
Fahrlinienwahl
Gewichtsverlagerung
Hindernisse überwinden
- Das Training findet bei jeder Witterung statt
Evtl. wir auf eine Industriehalle zurückgegriffen

Ablauf:

09:30 – 10:00	Anmeldung + Gruppeneinteilung
10:00 – 12:00	Übungseinheit 1
12:00 – 14:00	Mittagspause mit Verpflegung Erläuterung des Trial Reglements
14:00 – 16:00	Übungseinheit 2 inkl. Abschlussbesprechung

Mitbringen:

- MTB in technisch einwandfreiem Zustand
- **Montierte Flatpedals/Käfigpedale sind Pflicht!**
- Helm + Handschuhe,
ggf. Schienbeinschützer
- Rucksack
- Radsportbekleidung + warme Wechselkleidung, Regenjacke und –hose
- 2 Ersatzschläuche + Luftpumpe
- 2 befüllte Trinkflaschen

Anmeldung:

Bitte online anmelden bis 04.10.2017 unter:

<https://doodle.com/poll/zu9zr35zdr9f3a8y>

Das Meldeportal wird bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl geschlossen!

Veranstaltungsort:

Mountainbike-Park Münsingen
Grafenecker Straße / Sportanlagen
72525 Münsingen

Veranstalter + Organisation:

TSG Münsingen e.V.
www.radsport-muensingen.de

Ansprechpartner vor Ort:

Frederic Huber (TSG Münsingen)
freddyhuber@gmx.de