



# Nachwuchs-Trainingsrichtlinien des RC 1900 Bierstadt

Der RC 1900 Bierstadt bietet Mountainbiketraining 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 auf der Website, oder auf anderen offiziellen Kommunikationswegen des Vereins bekanntgegebenen Uhrzeiten. Die Sportler müssen mindestens 5 Minuten vor Trainingsbeginn am Treffpunkt sein. Wir bitten um Verständnis, dass wir nicht auf verspätete Trainingsteilnehmer warten können.

### 1.2 Verfassung der Sportler

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

### 1.3 Trainingsgruppen

Die Sportler werden durch die Trainer in Trainingsgruppen eingeteilt. Die Einteilung wird 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 Schnuppertrainingsterminen teilgenommen werden. Danach ist eine Mitgliedschaft im RC 1900 Bierstadt Voraussetzung. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Ansprechpartner: Das Trainer-Team ist erreichbar unter [trainer@rcbierstadt.de](mailto:trainer@rcbierstadt.de). Weitere Kontaktdaten sind auf der Website des RC 1900 Bierstadt e.V. unter der Rubrik **Training** zu finden.

### 1.5 Verpflegung/ Ersatzmaterial

Jeder Sportler muss selbst (!) etwas zu trinken dabei haben. Hierfür ist eine Fahrradflasche, die stabil am Rad befestigt ist, besonders geeignet. Das Mitführen von Glasflaschen ist nicht erlaubt. Ein Training ohne Trinken ist nicht möglich. Ferner hat jeder Sportler einen passenden Fahrradschlauch für sein Fahrrad mitzuführen. Die Trainer haben keine Schläuche für Räder von Sportlern 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**

Während des Trainings besteht Helmpflicht. Wer keinen Helm dabei hat, kann nicht am Training teilnehmen. Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Die Trainer behalten sich vor, unpassend gekleidete Kinder wieder nach Hause zu schicken.

Beim Vereinstraining ist - sofern vorhanden - Vereinskleidung zu tragen.

### **1.7 Sportlerpass**

Der Sportlerpass ist vollständig und korrekt vor der ersten Trainingsteilnahme von den Sorgeberechtigten auszufüllen. Der Sportlerpass beinhaltet die aktuellen Kontaktdaten (Handynummern) der Sorgeberechtigten bzw. Notfallkontakten, bekannte Vorerkrankungen des Kindes (Allergie, Asthma, etc., ...) sowie einige weitere organisatorische Hinweise für die Trainer.

Eine Trainingsteilnahme ohne korrekt und vollständig ausgefüllten Sportlerpass wird nicht empfohlen. Der Sportlerpass ist bei jedem Training vor äußeren Einflüssen geschützt in der Trikot- oder Satteltasche mitzuführen.

### **1.8 Bring-/Abholregelung**

Die Bring- & Abholregelung der einzelnen Sportler wird im Sportlerpass definiert, und ist bis auf schriftlichen Widerruf gültig. Trainer können sich Einzelfälle nicht immer merken.

Sorgeberechtigte die Ihr Kind zum Training bringen, müssen so lange am Treffpunkt warten, bis das Kind vom Trainer übernommen wird.

Kindern die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, müssen von Ihrem Sorgeberechtigten zum vereinbarten Trainingsende am Treffpunkt übernommen werden. Unsere Trainer dürfen Kinder, die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, nicht alleine warten lassen. Daher ist bitte darauf zu achten die Kinder pünktlich abzuholen.

### **1.9 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**

Das Fahrrad hat in technisch einwandfreiem Zustand zu sein. Schaltung und Bremsen müssen funktionieren, ein technischer Mangel führt 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 und zu den Rennen sollen die Sportler mit einem sauberen und gepflegten Trainingsgerät erscheinen. 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, so dass 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.

### **3.3 Verhalten bei Rennen**

Ziel des Vereinstrainings ist neben der radsportlichen Ausbildung der Sportler die Teilnahme an regionalen und überregionalen Rennen (wie z.B. Rhein-Main-Cup, Hessen-Cup, o.ä.).

Bei Rennen ist auf ein positives Auftreten und sportliche Verhaltensweise gegenüber anderen Sportlern zu achten. Unsportliches Verhalten wird nicht geduldet. Bei Siegerehrungen ist das Vereinstrikot zu tragen.