



RC 1900 Bierstadt e.V.  
Vereinsmitglieder

Wiesbaden, 26.05.2020

## **RC Bierstadt Newsletter #4**

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

wir hoffen es geht euch gut und Ihr seid gut durch die letzten Wochen gekommen.

Die Zeit um alle Felder in unserem Bingo-Spiel voll zu bekommen neigt sich so langsam dem Ende.  
Gebt also nochmal Gas!!

Auch die „**Aufgabe der Woche**“ wird äußerst ordentlich angenommen und es sind tolle Zeiten auf der Strecke zum Kellerskopf entstanden. Die Challenge läuft noch bis zum 31.05.2020, also kommenden Sonntag.

Ich denke da wird die ein oder andere Zeit nochmal angegriffen. Ergebnisse findet ihr dann im nächsten Newsletter.

Hut ab aber erst mal für jeden, der überhaupt dort hinauf fährt!!

### **Eine erfreuliche Nachricht haben wir für Euch heute natürlich auch.....**

....Seit dem 07.05.2020 ist gemäß der Corona Kontakt und Betriebsbeschränkungsverordnung des Landes Hessen der Trainingsbetrieb, unter Beachtung der geltenden Beschränkungen, wieder möglich.

Daher hat der Vorstand beschlossen den Trainingsbetrieb in der 23. Kalenderwoche wieder aufzunehmen.

**Für die Erwachsenen wird das MTB-Training immer am Dienstag um 17:30 Uhr stattfinden. Treffpunkt ist hierzu auf dem Parkplatz der Fichter Kerbegesellschaft.**

**Für die Kinder und Jugendliche wird das Training am Donnerstag stattfinden. Hier geht es in unterschiedlichen Gruppen um 17:00 Uhr oder 17:15 Uhr los. Der Treffpunkt wird an unterschiedlichen Orten sein.**

Wir haben uns vorab einige Gedanken gemacht in welcher Form wir den Trainingsbetrieb unter Berücksichtigung der folgenden Rahmenbedingungen gestalten können.

- Training darf nur im Freien durchgeführt werden.
- Einhaltung des Kontaktverbots.
- Einhaltung des Mindestabstandes (2m).
- Keine Gefährdung von Risikogruppen
- Mitführung eines Mundschutzes (für besondere Situationen)
- Die Namen der Teilnehmer müssen dokumentiert und für 3 Wochen aufbewahrt werden

## **Diese Rahmenbedingungen gelten für alle Trainingsgruppen!!!**

Als Konsequenz daraus haben wir uns entschieden das **Kinder- und Jugendtraining** in folgender Form durchzuführen:

- \* Training nur in Kleingruppen von maximal 5 Teilnehmern PLUS 1 Trainer
- \* Nur ein Trainingstag pro Woche, mit unterschiedlichen Startzeiten & Startpunkten (siehe Anhang)
- \* Reduzierter zeitlicher Umfang (1-1.5 Stunden) mit Schwerpunkt Technik-Training
- \* Probetraining nur bei freien Plätzen und nach Absprache mit dem Trainer der jeweiligen Gruppe

Uns ist bewusst dass vielleicht nicht alle Kinder und Jugendliche an dieser Form des Trainings teilnehmen können & möchten. Daher hier ein Link über den Ihr eine **\*generelle\*Zu- oder Absage** für jeden Trainingsteilnehmer **\*einzeln\*** durchführen könnt.

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

Aus den daraus resultierenden Teilnehmern werden wir eine Einteilung der Kinder und Jugendliche auf die unterschiedlichen Gruppen vornehmen. Hier werden wir vorrangig nach Alter/Leistungsstand einteilen.

Anbei erhaltet ihr noch ein Merkblatt mit den wichtigsten Informationen zum Kinder- und Jugendtraining. **Wir bitten dies vorab mit den Kindern durchzusprechen!!**

Diese Form des Trainings wird bis zum 02.07.2020 durchgeführt. Ob, und in welcher Form ein Training für die Kinder und Jugendliche in den Sommerferien stattfinden wird, ist noch nicht entschieden.

Das Training für die Erwachsenen wird auch in den Sommerferien weiter stattfinden. **Die Maßnahmen sind aber auch hier dringend einzuhalten! Sollten mehr als 5 Teilnehmer am Treffpunkt sein, wird die Gruppe direkt vor Ort eingeteilt!**

Wir hoffen das wir auch mit diesen starken Einschränkungen für alle ein schönes Training anbieten können. Zusätzliche Radfahrten mit der Familie, oder die Vertiefung / Wiederholung von Trainingsinhalten auch außerhalb des offiziellen Trainings, sind eine tolle Möglichkeit fit zu bleiben.

Quellen/Links:

[https://www.hessen.de/sites/default/files/media/nr\\_24.pdf](https://www.hessen.de/sites/default/files/media/nr_24.pdf)

[https://static.rad-net.de/html/bdr/corona/dosb-leitplanken\\_corona.pdf](https://static.rad-net.de/html/bdr/corona/dosb-leitplanken_corona.pdf)

[https://static.rad-net.de/html/bdr/corona/corona\\_sonderregelung\\_mtb\\_schaubild\\_v2.pdf](https://static.rad-net.de/html/bdr/corona/corona_sonderregelung_mtb_schaubild_v2.pdf)

Damit bis zum ersten „offiziellen“ Training die Zeit möglichst schnell vorbei geht, möchten wir am kommenden Samstag, den 30.05.2020, ein kleines Technik-Training auf dem MTB oder dem Crossrad anbieten.

Los geht es um 10:30 Uhr. Dauer wird ca. 90 Minuten sein. Je nachdem wie viele daran teilnehmen möchten, sind wir angehalten auch hier unterschiedliche Gruppen zu machen.

Wer Zeit und Lust hat mit zu machen, der meldet sich bitte unter [info@rcbierstadt.de](mailto:info@rcbierstadt.de)

Bis dahin verbleiben wir mit sportlichen Grüßen,

*der Vorstand*