



# Kinder MTB-Training 2019



## Aldrans/Südöstliches Mittelgebirge

Der RC Aldrans bietet dieses Frühjahr in Zusammenarbeit mit Tirol Trailhead MTB-Guiding erstmals ein Anfänger Fahrtechnik- und Konditionstraining für MTB-interessierte Kinder von 6 bis 10 Jahren an!

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die auf ihren Fahrrädern gerne Sport in der freien Natur betreiben wollen.

Ziel der Veranstaltung: Spaß, Sicherheit am Fahrrad, Koordinations-schulung & körperliche Fitness!

Geleitet wird der Kurs von geschulten Sport- bzw. MTB-Trainern.



### WAS?

MTB-Training mit jeweils einem kurzen Technik-Block (Position am Rad, Bremsen, Schalten, Sicheres Auf- und Absteigen im Gelände, Klettern, Steil-Abfahren, Kurvenfahren, etc.) und einer Ausfahrt.

### WER?

Kinder von 6 bis 10 Jahre, die ein Fahrrad mit Gangschaltung besitzen (min. 5 Gänge) und damit auf Asphalt problemlos fahren können.

### WANN?

5 Termine immer am **Dienstag 17:00-18:30 Uhr**, bei jedem Wetter außer bei Starkregen oder Sturm. Terminabsagen oder -änderungen werden per SMS/Whatsapp bekannt gegeben!

Für den letzten Termin am Dienstag, den 04.05.2019 ist eine Ausfahrt für Eltern und Kinder gemeinsam und ein kleiner Abschluss-Imbiss am Sportplatz Aldrans geplant!

(1) Dienstag, 09.04.2019 Start-/Endpunkt: Sportplatz Aldrans
(2) Dienstag, 16.04.2019
(3) Dienstag, 23.04.2019
(4) Dienstag, 30.04.2019
(5) Dienstag, 07.05.2019 Abschluss-Termin, Beginn schon um 16:00 Uhr, Start-/Endpunkt: Sportplatz Aldrans

## WO?

Beim ersten und letzten Termin ist der Aldranser Sportplatz Start- und Endpunkt! Bei den übrigen Terminen ist entweder der Parkplatz beim Eisstockplatz am Bahnhofweg, Aldrans Start- und Endpunkt (<https://goo.gl/maps/zpv68FbADEC2>) oder die Hasenheide, Prockenhofweg, Aldrans (unterhalb der Kompostieranlage Aldrans, (<https://goo.gl/maps/JUVE8igq5A82>) – Bekanntgabe per SMS/Whatsapp.

## Ausrüstung:

- ✓ Überprüftes, technisch einwandfreies Fahrrad mit Vorder- und Hinterradbremse, mit Gangschaltung mit min. 5 Gängen
- ✓ Helm
- ✓ sportliche Kleidung je nach Wetter (bitte keine weite Kleidung, die sich leicht verheddern kann!)
- ✓ Fahrrad-Handschuhe
- ✓ Trinkflasche im Rucksack oder Flaschenhalterung
- ✓ Müsli-Riegel oder kleine Jause im Rucksack

## Kosten:

€ 30.- für Mitglieder des SV Aldrans, € 60.- ohne Mitgliedschaft. Bezahlung bitte vorab auf Vereinskonto (SVA – Zweigverein Rad, IBAN AT56 3600 0000 0134 4738) Bitte beim Verwendungszweck **unbedingt den Namen des Kindes (!) und „MTB Kursbeitrag“** angeben.

Falls eine Mitgliedschaft beim SV Aldrans erwünscht wird (MG Beitrag Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre € 15,00) bitte Thomas Allmaier (Kassier SVA) kontaktieren (per email: [a.th@aon.at](mailto:a.th@aon.at)) und den reduzierten Kursbeitrag nach der Anmeldung zum Verein einzahlen.

## Anmeldung:

Per E-Mail an [office@rc-aldrans.com](mailto:office@rc-aldrans.com) oder telefonisch unter 0650/8228819 spätestens bis Freitag den **05.04.2019**. Bitte den Namen des Kindes und das Geburtsjahr angeben sowie eine Handynummer. Die Anmeldung ist nur bei zeitgerechter Überweisung der Kurskosten gültig. Über die Kurs-Aufnahme werden die Eltern vor Kursbeginn per E-Mail informiert!