



Radsportangebot der MTB-Jugend im Jahr 2017

<u>Gruppe (Alter)¹</u>	<u>Leistungs- niveau</u>	<u>Beschreibung</u>	<u>Termine / Treffpunkt²</u>
MTB-Kids Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit stabilem Kinderfahrrad oder Kinder-MTB			
Basis (6 – 9 Jahre)	●	Spielerisches Radfahren auf befestigten Wegen und Wiesen Ziel: Erlernen und Förderung von Fahrtechnik und Sicherheit Distanz: bis ca. 12 km / Fahrtempo: 10-15 km/h	Freitags 17:00 – 18:30 Sporthalle
Fortgeschrittene (8 – 12 Jahre)	●●	Sportliches Radfahren auf befestigten und unbefestigten, hügeligen Wegen Ziel: leistungsbezogener Aufbau der Kondition und Verbesserung der Fahrtechnik Distanz: bis ca. 25 km / Fahrtempo: 15-25 km/h	Freitags 17:00 – 19:00 Sporthalle
MTB-Jugend Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene			
Basis (12 – 16 Jahre)	●●●	Ambitioniertes, sportliches Radfahren auf befestigten, unbefestigten und bergigen Wegen Ziel: Aufbau und Förderung der Kondition, Schulung der technischen Fertigkeiten Distanz: ca. 40 km / Fahrtempo: 20-25 km/h	Freitags 17:00 – 19:30 Sporthalle
Wettkampf (ab 16 Jahre)	●●●●●	Wettkampforientiertes Radfahren auf unbefestigten und bergigen Wegen mit hohem Trail-Anteil Ziel: Ausbau der Kondition und technischen Fertigkeiten Distanz: ca. 50 km / Fahrtempo: 25-35 km/h	Freitags 17:00 – 20:00 Sporthalle
Fördergruppe (ab 12 Jahre)	●●● - ●●●●●	Für unsere Lizenzfahrer bieten wir jeden 2. Freitag ein individuelles Training an. Zeitsatz, Distanz und Fahrtempo werden auf das Vermögen der Teilnehmer und die Wettkampfbedürfnisse abgestimmt.	Freitags 17:00 – 20:00 Sporthalle
Sondertraining		Sondertraining für Lizenzfahrer und ambitionierte Hobbyfahrer. Schwerpunkt Technik.	Dienstags 18:00 -20:00
Lauftraining		Lauftraining und Fitness-Parcours als Vorbereitung auf Duathlon-Wettkämpfe	Donnerstags 18:00 -20:00

Ansprechpartner: Peter Halfmann – Jugendleiter – Mobil 01522 9535850

¹ Aus organisatorischen Gründen kann es sein, dass Gruppen zusammengelegt werden. Dann wird das Tempo dem Leistungsvermögen der schwächeren Gruppe angepasst.
Für Fahrer der stärkeren Gruppe werden dann individuelle Sonderübungen angeboten.

² Die angegebenen Trainingsende-Zeiten sind nur grobe Richtwerte.