








Radsportangebot der MTB-Jugend im Jahr 2022

www.radsport-bauschheim.de

<u>Gruppe (Alter)¹</u>	<u>Leistungs-niveau</u>	<u>Beschreibung</u>	<u>Tourenführer</u>
MTB-Kids Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit stabilem Kinderfahrrad oder Kinder-MTB – Freitag 17:00 – 19:00 – Sporthalle			
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	 grün Anita Pritsch Ingeborg Halfmann
Fortgeschrittene (6 – 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	 hellblau Katharina Helker
	●●●		 dunkelblau Eric Nickel
Fortgeschrittene Plus (8 – 14 Jahre)	●●●	Ambitioniertes, sportliches Radfahren auf befestigten, unbefestigten und hügeligen Untergrund. Ziel: Aufbau und Förderung der Kondition, Schulung der technischen Fertigkeiten Distanz: bis ca. 30 km / Fahrtempo: 18-25 km/h	 gelb Sabine Silge Björn Helker
MTB-Jugend Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene – Freitag 17:00 – 19:30/20:00 – Sporthalle			
Fortgeschrittene (ab ca. 10 Jahre)	●●●●	Ambitioniertes, sportliches Radfahren auf unbefestigten und bergigen Wegen. Ziel: Aufbau und Förderung der Kondition, Schulung der technischen Fertigkeiten Distanz: bis ca. 35 km / Fahrtempo: 20-27 km/h	 orange Jochen Wiegmann Frank Bill
Fördergruppe (ab ca. 12 Jahre)	●●●●●	Gezielte Wettkampfvorbereitung für Lizenz- und ambitionierte Hobbyfahrer. Ziel: Individuelle Weiterentwicklung der konditionellen und technischen Fertigkeiten. Zeitansatz, Distanz und Fahrtempo werden auf die aktuellen Wettkampfbedürfnisse abgestimmt.	 rot Dennis Lohrengel Dominik Dietzel
Wettkampf (ab 14 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	 schwarz Patrick Tiefel
Sondertraining		Techniktraining (2 Gruppen) Dienstags - 17:30 - 19:00	Jochen Wiegmann Frank Bill Björn Helker Katharina Helker

Ansprechpartner: Peter Halfmann – Jugendleiter – Mobil 01522 95 35 850

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 Übungen angeboten.