

RBW Cyclocross Techniklehrgang für Schüler U13, U15 und Jugend U17

Liebe Fahrer*innen,

hiermit lade ich Euch zum Cyclocross Techniklehrgang an Magstadt vom 16.-18. Oktober ein.

Anmeldung bis 9.10 (23.59 Uhr) an Johannes.kauz@radsport-bw.de mit

Name

Verein

Jahrgang

Treffpunkt: 16.08.2020, 17.00 Uhr am Restaurant An den Buchen, Alte Stuttgarter Straße 120, 71106 Magstadt.

1. Ablauf:

- Freitag: 17:00-18:30 Athletiktraining outdoor, Trimm Dich Pfad Magstadt
- Samstag: 9:30 – 17:30, Cyclocross Techniktraining in 2 Blöcken
- Sonntag: 9:30 – 16:30, Cyclocross Techniktraining in 2 Blöcken, Lehrgangende am Treffpunkt.

Im Mittelpunkt des Wochenendes steht Techniktraining für Cyclocross/Radcross.

2. Mit zu bringen:

- a. Geländegängiges Rad (Cyclocrossrad oder MTB) mit Ersatzmaterial (Schlauch, Mantel, Kette, Schaltaupe), Radhelm, Radschuhe, ausreichend Radkleidung zum Wechseln/Umziehen (es kann auch nass und kalt sein)
- b. Lafschuhe, Athletiksportkleidung
- c. Sowie Dinge des Persönlichen Bedarfs für das Radtraining und Freizeit.

3. Sondersituation Covid-19

a. Allgemein:

Wir leben nach wie vor unter Pandemiebedingungen. Daher bin ich angehalten, Euch auf die Hygieneregeln und die in diesem Lehrgang Besonderheiten hinzuweisen. Es gilt natürlich das Gebot, immer 1,5 m Abstand einzuhalten. Sollte sich das nicht machen lassen, werde ich als Trainer eine Maske tragen.

b. Dokumentation:

Ich werde von allen die Namen und einen Kontakt notieren, um so im Ernstfall in der Lage zu sein, die Information über einen Positiv- oder Verdachtsfall weitergeben zu können. Nach 14 Tagen werde ich diese Liste vernichten.

c. Übernachtung:

Die Organisation einer offiziellen Übernachtung unter Einhaltung/Überwachung der Hygieneregeln ist von mir aktuell nicht zu leisten, daher bitte ich darum entweder täglich anzureisen oder sich privat um eine Übernachtung zu bemühen, z.B hier:

<https://www.hotel-garni-zielinski.de/startseite/> (15 min mit dem Rad zum



Treffpunkt) oder hier: <http://www.hotel-sonnenhof.org/> (15 min mit dem Rad zum Treffpunkt, ich wohne nur eine Minute entfernt, gemeinsames Abendessen denkbar)

d. Umkleiden:

Ob uns Umkleiden zur Verfügung stehen ist noch nicht klar, hängt auch von der Gruppengröße ab, daher bitte entsprechend vorbereiten

e. Mittag-/Abendessen:

da es keine gemeinsame Übernachtung gibt, gibt es auch kein offizielles gemeinsames Abendessen. Am Sonntag werden wir gemeinsam im Restaurant an den Buchen essen, am Samstag ist das Restaurant zu. Bitte bringt Euch entsprechend Verpflegung mit.

4. Eigenbeteiligung

Ihr müsst **15 €** für das Wochenende zahlen. Ich werde diese am Freitagabend kassieren.

5. Während dem Training werden kurze Videoaufnahmen zur Visualisierung der Fahrtechnik gemacht. Durch die Teilnahme an der Veranstaltung stimmt ihr der Aufnahme von Videomaterial zu. Im Anschluss werden diese Aufnahmen wieder gelöscht.

Mit sportlichen Grüßen

Hannes Genze und Johannes Kauz

Hannes Genze

Vereinstrainer RV Pfeil Magstadt,
B-Lizenz Trainer und ehemaliger MTB-Profi
Königsknollstraße 22, 71067 Sindelfingen
01718482919, hannes.genze@gmail.com

Johannes Kauz

Landestrainer/Talentscout U13/U15 Straße/Bahn
Radsport Baden-Württemberg gGmbH
Mercedesstr. 83 | 70372 Stuttgart
johannes.kauz@radsport-bw.de
Telefon: 0157 8748 9729