



# Programm MTB 2020



## MTB Dienstag (Tech-Basic + Tech-Fortgeschrittene) 18:25

### Tech-Basic

Ziel der Basic-Biker ist es, bestehende Fähigkeiten zu trainieren und zu festigen, neue Fähigkeiten anzueignen und sein Bike in jeder Situation unter Kontrolle zu haben.

Geschwindigkeit wird jeweils den Langsamsten angepasst. Der Leiter wählt seine Trainingstour so, dass sie der jeweiligen technischen Anforderung entspricht.

### Tech-Fortgeschrittene

Das fortgeschrittene Biken knüpft dort an, wo das Basic-Biken endet. Hier geht es darum, grössere technische Hindernisse zu meistern. Auch XC-Fahrer müssen in einem Rennen technische Hürden überwinden und diese gilt es zu üben, bis sie einwandfrei und mit grosser Sicherheit gemeistert werden können. Das fortgeschrittene Biken dient der fortgeschrittenen Technik und nicht dem Konditionstraining.

Geschwindigkeit wird jeweils den Langsamsten angepasst, wobei die durchschnittliche Geschwindigkeit der fortgeschrittenen Bikegruppe trotzdem ein bisschen höher ist als die der Basic-Biker. Der Leiter wählt seine Trainingstour so, dass sie der jeweiligen technischen Anforderung entspricht.

## MTB Donnerstag (Anfänger) 18:40

Ziel des Anfänger Biken ist es, neue Leute auf das Bike zu bringen. Ihnen die Freude am Biken und am Sport zu vermitteln und den Zusammenhang zu fördern. Die technischen Basics zu vermitteln, damit jederzeit jeder Biker/in Herr/Frau über ihr Bike ist.

Geschwindigkeit wird jeweils den Langsamsten angepasst. Der Leiter wählt seine Trainingstour so, dass sie der jeweiligen technischen Anforderung entspricht.

### Bike

Das Bike muss in verkehrstauglichem Zustand sein. Pannen sind etwas anderes. Der Leiter ist verpflichtet, Biker die auf einem Bike mit Sicherheitsmängel/Bedenken unterwegs sind, vom Training wegzuweisen.

### Licht

Obligatorisch bis Ende April und Obligatorisch ab Mitte August. Bedenkt immer, dass wir oft noch in die Beiz gehen und es anschliessend Dunkel ist. Der VCL übernimmt keine Bussen.



### Helm

Helm ist OBLIGATORISCH. Der Leiter ist verpflichtet, Biker ohne Helm vom Training wegzuweisen.

### Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmer (Haftpflicht, Unfall, Diebstahl, usw.)

## Trainingsende

Die Trainings enden grundsätzlich wieder in Luterbach. Verlässt ein Biker die Gruppe zu einem früheren Zeitpunkt, so ist er verpflichtet sich beim Leiter abzumelden. Dies hat organisatorische Gründe wie das Verhindern einer Rettungs- und Polizeiaktion bei Nichtauffinden einer Person.

## Ehrenkodex

- Du bist in der Natur zu Gast. Hinterlasse sie so, wie du sie vorgefunden hast und nimm Rücksicht auf Flora und Fauna.
- Bewege dich nur auf bestehenden Wegen und Pfaden.
- Passe deine Fahrweise und Geschwindigkeit den Sicht- und Bodenverhältnissen und den persönlichen Fahrkünsten an.
- Überschätze dich nicht.
- Benütze nur ein technisch einwandfreies Bike.
- Schütze deinen Kopf. Trage immer einen Helm.
- Fahre nachts nie ohne Licht.
- Unterlasse unnötigen Lärm.
- Sei anderen gegenüber hilfsbereit.
- Verzichte während des Trainings auf Zigaretten und Alkohol.
- Betreibe sauberen Sport, ohne Doping und Drogen.
- Vermeide Konflikte indem du:
  - genügend Abstand hältst
  - die Geschwindigkeit anpasst
  - dich rechtzeitig bemerkbar machst
  - stark frequentierte Wege meidest
  - freundlich bist
  - wenn nötig ausweichst oder absteigst

©BBB

## Strassenverkehrsordnung

Denkt immer daran, dass die Strassenverkehrsordnung auch für uns Biker gilt. Die meisten haben einen Führerausweis. Bei einem Unfall mit dem Bike, rote Ampel oder Sicherheitslinie kann dieser schnell weg sein.

## Leiter

Jedes Training wird von einem Leiter des Veloclub Luterbach geleitet. Dessen Anweisungen sind stets Folge zu leisten. Der Leiter hat auch die Kompetenz, Biker die sich fahrlässig oder gefährdend gegenüber anderen verhalten, Mass zu regeln oder im schlimmsten Fall von zukünftigen Trainings auszuschliessen. Dies soll das letzte Mittel sein.

## Ansprechpersonen

Schmid Jonas	0795 83 06 88
Kunz Peter	076 421 79 30
Böhlen Ruedi	079 222 52 30
Hanspeter Dysli	079 675 91 79

Leitung Mountainbike Training VCL 2020			
Besammlung Wasseruhr Gemeindehaus Luterbach vis a vis Coop			
Datum	MTB Tech-Basic / Tech-Advanced		Datum
Dienstag	Dienstag 18:25		Donnerstag
	Hauptleitung	Leitung Gruppe 2	MTB Donnerstag light für Einsteiger 18:40
			Leitung
07.04.2020	Jonas	Dominic (wenn gesund)	
14.04.2020	Jonas	Dominic (wenn gesund)	
21.04.2020	Jonas	Pesche	
28.04.2020	Jonas	Dominic (wenn gesund)	
			30.04.2020 Pesche
05.05.2020	Jonas (evt. Dominic)	Pesche	07.05.2020 Jonas (evt. Dominic)
12.05.2020	Pesche	Jonas	14.05.2020 Ruedi
19.05.2020	Jonas	Dominic	21.05.2020 Pesche
26.05.2020	Dominic	Jonas	28.05.2020 Pesche
02.06.2020	Jonas	Dominic	04.06.2020 Ruedi
09.06.2020	Dominic	Jonas	11.06.2020 Pesche
16.06.2020	Jonas	Pesche	18.06.2020 Pesche
23.06.2020	Dominic	Jonas	25.06.2020 Ruedi
30.06.2020	Jonas	Dominic	
			02.07.2020 Pesche
07.07.2020	Dominic	Jonas	09.07.2020 Pesche
14.07.2020	Jonas	Dominic	16.07.2020 Dominic
21.07.2020	Dominic	Jonas	23.07.2020 Pesche
28.07.2020	Jonas	Pesche	30.07.2020 Ruedi
04.08.2020	Dominic	Jonas	06.08.2020 Pesche
11.08.2020	Jonas	Dominic	13.08.2020 Jonas
18.08.2020	Dominic	Jonas	20.08.2020 Ruedi
25.08.2020	Jonas	Pesche	27.08.2020 Pesche
01.09.2020	Dominic	Jonas	03.09.2020 Pesche
08.09.2020	Jonas	Dominic	10.09.2020 Dominic
15.09.2020	Dominic	Jonas	17.09.2020 Ruedi
22.09.2020	Jonas	Dominic	24.09.2020 Pesche
29.09.2020	Doninic	Jonas	
			01.10.2020 Pesche
06.10.2020	Jonas	Dominic	
13.10.2020	Dominic	Jonas	
20.10.2020	Pesche	Jonas	
27.10.2020	Jonas	Dominic	
	Das Trainingsprogramm unterliegt den rechtlichen-reglementarischen- und organisatorischen-vorangegangenen Grundlagen. Ein Trainingsprogramm ohne diese Grundlagen hat zu meiner rechtlichen Sicherheit keine gültigkeit.		
	Diese Seite entspricht Seite 4 von 4.		