



Programm MTB 2021



MTB Dienstag (Tech-Basic + Tourenfahren Anfänger) 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. Biker sollen auch die Möglichkeit haben, neues auszuprobieren, den Leiter um Rat und Hilfe zu fragen um persönlich weiter zu kommen.

Geschwindigkeit wird jeweils den Langsamsten angepasst. Der Leiter wählt seine Trainingstour so, dass sie der jeweiligen technischen Anforderung entspricht. Spass und Freude sollen immer im Vordergrund stehen.

Tourenfahren Anfänger

Ziel ist es am Dienstag eine Gruppeneinteilung zu generieren die dem Niveau der Donnerstagsbiker entspricht, aber das Schwergewicht vermehrt auf das Tourenfahren gelegt ist.

Dies ist eine Neugestaltung um denen Rechnung zu tragen, die am Donnerstag aufgrund des Tages oder der Zeit nicht kommen können oder die es am Dienstag ruhiger angehen lassen wollen.

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. Spass und Freude sollen immer im Vordergrund stehen.

Teilnahme mit E-Bike

Biker die an den Trainings mit dem E-Bike teilnehmen haben sich stets der Geschwindigkeit der Biker anzupassen.

Bike

Das Bike muss in verkehrstauglichem Zustand sein. Pannen sind etwas anderes. Der Leiter ist verpflichtet, Biker die auf einem Bike mit Sicherheitsmängel 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 und Versicherung

Helm ist **OBLIGATORISCH** und wird immer getragen. Der Leiter ist verpflichtet, Biker ohne Helm vom Training wegzuweisen.

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	079 583 06 88	(J+S Coach; J+S Leiter)
Krummenacher Dominic	078 676 79 83	(J+S Leiter)
Kunz Peter	076 421 79 30	
Hanspeter Dysli	079 675 91 79	
Böhlen Ruedi	079 222 52 30	

Leitung Mountainbike Training VCL 2021				
Besammlung Parkplatz hinter Gemeindehaus Luterbach vis a vis Bisig Metzg				
Datum	MTB Basic / MTB light-Tourenfahren		Datum	MTB Donnerstag light
Dienstag	Dienstag 18:25		Donnerstag	für Einsteiger 18:40
	MTB Basic	MTB light Tourenfahren		Leitung
06.04.2021	Jonas	Pesche	08.04.2021	Auf Anmeldung
13.04.2021	Dominic	Jonas	15.04.2021	Auf Anmeldung
20.04.2021	Jonas	Pesche	22.04.2021	Auf Anmeldung
27.04.2021	Dominic	Jonas	29.04.2021	Auf Anmeldung
04.05.2021	Jonas	Pesche	06.05.2021	Jonas
11.05.2021	Dominic	Jonas	13.05.2021	Pesche
18.05.2021	Jonas	Pesche	20.05.2021	Ruedi
25.05.2021	Dominic	Ruedi	27.05.2021	Pesche
01.06.2021	Dominic	Jonas	03.06.2021	Dominic
08.06.2021	Jonas	Dominic	10.06.2021	Pesche
15.06.2021	Dominic	Pesche	17.06.2021	Jonas
22.06.2021	Jonas	Ruedi	24.06.2021	Pesche
29.06.2021	Dominic	Pesche		
			01.07.2021	Jonas
06.07.2021	Jonas	Dominic	08.07.2021	Pesche
13.07.2021	Dominic	Pesche	15.07.2021	Jonas
20.07.2021	Jonas	Dominic	22.07.2021	Pesche
27.07.2021	Dominic	Pesche	29.07.2021	Jonas
03.08.2021	Jonas	Dominic	05.08.2021	Pesche
10.08.2021	Dominic	Pesche	12.08.2021	Dominic
17.08.2021	Jonas	Pesche	19.08.2021	Pesche
24.08.2021	Jonas	Dominic	26.08.2021	Jonas
31.08.2021	Dominic	Jonas		
			02.09.2021	Pesche
07.09.2021	Jonas	Pesche	09.09.2021	Ruedi
14.09.2021	Dominic	Jonas	16.09.2021	Pesche
21.09.2021	Dominic	Ruedi	23.09.2021	Dominic
28.09.2021	Jonas	Dominic	30.09.2021	Jonas
05.10.2021	Auf Anmeldung	Auf Anmeldung	07.10.2021	Auf Anmeldung
12.10.2021	Auf Anmeldung	Auf Anmeldung	14.10.2021	Auf Anmeldung
19.10.2021	Auf Anmeldung	Auf Anmeldung	21.10.2021	Auf Anmeldung
26.10.2021	Auf Anmeldung	Auf Anmeldung	28.10.2021	Auf Anmeldung
	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.			