



Programm MTB 2023



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 Donnerstagbiker 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) 18:25

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. **Sobald mit Unterstützung gefahren wird, hat sich der E-Biker am Ende der Gruppe einzufinden.**

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. **Ab 1. April 2022 gilt ein Lichtobligatorium ganztags für E-Bikes.**



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	
Seif Frank	076 813 27 02	

Leitung Mountainbike Training VCL 2023			
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 18:25
	Hauptverantwortung		Leitung
04.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden	06.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden
11.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden	13.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden
18.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden	20.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden
25.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden	27.04.2023	Auf Anbieten und Anmelden
02.05.2023	Wird per WhatsApp bekannt gegeben	04.05.2023	Dominic
09.05.2023	Dominic	11.05.2023	Pesche prov.
16.05.2023	Frank	18.05.2023	Pesche
23.05.2023	Pesche	25.05.2023	Jonas
30.05.2023	Dominic		
		01.06.2023	Frank
06.06.2023	Jonas	08.06.2023	Dominic
13.06.2023	Pesche	15.06.2023	Jonas
20.06.2023	Dominic	22.06.2023	Pesche
27.06.2023	Pesche prov.	29.06.2023	Pesche prov.
04.07.2023	Pesche prov.	06.07.2023	Pesche prov.
11.07.2023	Pesche prov.	13.07.2023	Dominic
18.07.2023	Pesche	20.07.2023	Jonas
25.07.2023	Dominic	27.07.2023	Pesche
01.08.2023	Kein Biken	03.08.2023	Pesche
08.08.2023	Jonas	10.08.2023	Frank
15.08.2023	Frank	17.08.2023	Jonas
22.08.2023	Pesche	24.08.2023	Dominic
29.08.2023	Pesche prov.	31.08.2023	Pesche
05.09.2023	Jonas	07.09.2023	Pesche prov.
12.09.2023	Dominic	14.09.2023	Jonas
19.09.2023	Pesche	21.09.2023	Dominic
26.09.2023	Frank	28.09.2023	Pesche
03.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden	05.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden
10.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden	12.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden
17.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden	19.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden
24.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden	26.10.2023	Auf Anbieten und Anmelden
	Das Trainingsprogramm unterliegt den rechtlichen- reglementarischen- und organisatorischen- vorangegangenen Grundlagen. Ein Trainingsprogramm ohne diese Grundlagen hat zu meiner rechtlichen		