

Trainingsrichtlinien der BikeSportBühne Bayreuth e.V.



Die BikeSportBühne Bayreuth bietet Mountainbiketraining für junge Nachwuchssportler an. Das Ziel des Vereines ist es den Kindern und Jugendlichen Spaß am Biken zu vermitteln und ihnen ein solides Grundgerüst für eine spätere Leistungsentwicklung zu vermitteln.

Hierzu sind einige grundlegende Regeln von Nöten:

## **1. Das Training**

### 1.1 Trainingsbeginn

Das Training beginnt zu den auf der Homepage bekanntgegebenen Uhrzeiten. Die Sportler müssen mindestens 5 Minuten vor Trainingsbeginn am Treffpunkt zu sein.

Wer zu spät kommt kann nicht am Training teilnehmen. Ebenso können wir nicht auf Sportler warten, die zum Zeitpunkt des Trainingsbeginns noch mit Umziehen oder Rad-Ausladen beschäftigt sind.

### 1.2 Verfassung der Sportler

Kranke Sportler dürfen nicht am aktive Training teilnehmen. Hier können bleibende Schäden auftreten!

### 1.3 Trainingseinteilungen

Die Sportler werden in 4 Trainingsgruppen eingeteilt. Vereinssportler können sich im Vorfeld im Internen Bereich der Homepage zu erkundigen in welcher Gruppe sie sind. Für Trainer ist es schwer beim Training Auskunft der Gruppenzugehörigkeit zu geben.

Bei Unkenntnis der Gruppenzugehörigkeit ist ein Training nicht möglich.

### 1.4 Schnuppersportler/Interessierte

Neue Sportler sind jederzeit willkommen. Neueinsteiger, die neun Jahre oder älter sind können gerne zu den Mittwochs- und Samstagstraining kommen. Es ist eine Voranmeldung unter [kontakt@bikesportbuehne.de](mailto:kontakt@bikesportbuehne.de) notwendig.

Für jüngere Neueinsteiger bieten wir das Bambinitraining am Samstag an. Hier ist ebenfalls eine Voranmeldung nötig

### 1.5 Mitzunehmen

Jeder Sportler muss selber (!) etwas zu Trinken dabei haben. Optimaler Weise in einer Fahrradflasche, am Rad befestigt - zur Not auch in einem Rucksack. Ein Training ohne Trinken ist nicht möglich.

Ferner hat jeder Sportler einen passenden Fahrradschlauch für sein Fahrrad mitzuführen. Die Trainer haben keine Schläuche für Räder von Sportlern dabei! Pumpen (zumindest *Französische Ventile*) und Minitools werden von den Trainern/Betreuern mitgeführt.

Es empfiehlt sich zusätzlich einen Müsli- oder Energieriegel mitzunehmen.

Außerdem hat jeder Sportler den ausgefüllten Sportlerpass (siehe 1.7 auf jedem Training mitzuführen.

### 1.6 Bekleidung

Vor und während des Trainings besteht Helmpflicht. Wer keinen Helm dabei hat kann nicht am Training teilnehmen.

Die Kleidung ist der Witterung anzupassen. Die Trainer behalten sich vor unpassend gekleidete Kinder wieder nach Hause zu schicken.

Beim Vereinstraining ist - sofern möglich - Vereinstrikot und -hose zu tragen.

### 1.7 Sportlerpass

Der Sportlerpass ist vollständig und korrekt vor der ersten Trainingsteilnahme von den Eltern auszufüllen. Der Sportlerpass beinhaltet die aktuellen Handynummern von Mutter und Vater, sowie die Festnetznummer(n), die Adresse(n), bekannte Vorerkrankungen des Kindes (Allergie, etc...) und noch einige organisatorische Hinweise für die Trainer.

Eine Trainingsteilnahme ohne korrekt und vollständig ausgefüllten Sportlerpass ist nicht möglich. Der Sportlerpass ist bei jedem Training in der Trikot- oder Satteltasche mitzuführen.

Infos zum Erstellen des Sportlerpasses werden rechtzeitig per eMail herumgeschickt. Eine Vorlage für den Sportlerpass finden Vereinssportler auf der Internen Seite.

### 1.7 Eltern

Eltern von Kindern die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, müssen bei Trainingsbeginn bis zur Abfahrt der jeweiligen Gruppe am Treffpunkt bleiben.

### 1.9 Trainingsende

Eltern deren Kinder **immer** alleine nach Hause fahren dürfen, müssen dies im Sportlerpass vermerken. Trainer können sich Einzelfälle nicht immer merken.

### 1.9 Leistungsstärke

Sollte ein Kind nicht die gewohnte Leistungsstärke haben, (erst vor kurzem von einer längeren Krankheit genesen), müssen die Eltern dies vor der Trainingseinteilung dem Verantwortlichen kundtun.

### 1.10 Trainingsteilnahme der Eltern

Grundsätzlich ist eine freiwillige Begleitung der Eltern in der Trainingsgruppe der Kinder nicht erwünscht. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Kinder durch die Anwesenheit der Eltern ihr Potential nicht voll ausschöpfen können.

Ambitionierten Eltern ist es möglich in der Erwachsenen-Gruppe mitzufahren.

## **2. Das Sportgerät**

### 2.1 Zustand

Das Fahrrad hat in technisch einwandfreiem Zustand zu sein. Schaltung und Bremsen müssen funktionieren, ein technischer Mangel führt zur Nicht-Teilnahme am Training.

Die Trainer sind nicht verpflichtet Sportler mitzunehmen deren Räder bald auftretende Defekte haben (ausgefranzter Schaltzug, Schleicher, etc).

### 2.2 Sauberkeit

Zum Training soll mit einem sauberen und gepflegten Trainingsgerät gekommen werden. Hier steht die Außenwirkung des Vereins im Vordergrund.

### **3. Das Verhalten**

#### 3.1 Verhalten auf Training

Die Sportler haben sich beim Training fair und sportlich zu verhalten, sodass sie die Gruppe nicht stören. Den Anweisungen der Trainer und Betreuer ist unbedingt Folge zu leisten.

Gewalt oder Aggressionen werden nicht geduldet. Bei Zuwiderhandlung behalten sich die Trainer/Betreuer Sanktionen vor.

Ein Zuwiderhandeln hat zumindest einen Trainingsausschluss zur Folge.

#### 3.2 Verhalten der Sportler untereinander

Die Sportler haben sich gegenseitig zu respektieren. Diskriminierungen jedweder Art werden nicht geduldet. Kenntnis von Mobbing ist unverzüglich einem Trainer zu berichten.

#### 3.3 Verhalten auf Rennen

Bei Rennen ist auf ein positives Auftreten und sportliche Verhaltensweise gegenüber anderen Vereinssportlern zu achten. Unsportliches Verhalten wird nicht geduldet.

#### 3.4 Verhalten auf Trainingslagern

Die von den Trainern/Betreuern festgelegte Bettruhe ist einzuhalten. Der Konsum von Alkohol, Tabak, Drogen, Rauschmittel oder leistungsfördernden Mitteln ist untersagt. Bei Zuwiderhandlung wird der Sportler mit sofortiger Wirkung vom Trainingslager ausgeschlossen und hat von den Eltern auf eigene Kosten unverzüglich abgeholt zu werden. Weitere Sanktionen werden sich vorbehalten.