



## **Trainingsrichtlinien des INNcycling e.V.**

Der INNcycling e.V. bietet Mountainbike Training 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 notwendig:

### **1. Das Training**

#### 1.1 Trainingsbeginn

Das Training beginnt zu den auf den per Google Kalender/ E-Mail bekanntgegebenen Uhrzeiten. Die Sportler müssen mindestens 5 Minuten vor Trainingsbeginn am Treffpunkt sein. Wer unentschuldig zu spät kommt kann nicht am Training teilnehmen.

#### 1.2 Verfassung der Sportler

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

#### 1.3 Trainingseinteilungen

Die Sportler werden in Trainingsgruppen eingeteilt und an alle verschickt. Diese Gruppen werden durch alle Trainer gemeinsam ausgearbeitet und auch nur durch die Trainer im Laufe der Saison nach Bedarf angepasst.

#### 1.4 Schnuppersportler/Interessierte

Neue Sportler sind jederzeit willkommen. Es kann an 3 Schnuppertrainings teilgenommen werden. Danach ist eine Mitgliedschaft Voraussetzung. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Ansprechpartner:

Jochen Ils

[inncycling@gmail.com](mailto:inncycling@gmail.com)

Tel. 01577/4364793

Jeder Sportler muss selber (!) etwas zu Trinken dabei haben. Optimaler Weise in einer Fahrradflasche, am Rad befestigt. Glasflaschen sind nicht geeignet. 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 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 Punkt 1.7) bei 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 vorhanden - Vereinskleidung 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/oder Vater, sowie die Festnetznummer(n), bekannte Vorerkrankungen des Kindes (Allergie, Astma, etc...) und noch einige organisatorische Hinweise für die Trainer. Eine Trainingsteilnahme ohne korrekt und vollständig ausgefüllten Sportlerpass wird nicht empfohlen. Der Sportlerpass ist bei jedem Training in der Trikot- oder Satteltasche mitzuführen.

## 1.7 Eltern

Eltern von Kindern die nicht alleine nach Hause fahren dürfen, müssen bei Trainingsbeginn/Trainingsende bis zur Abfahrt/Ankunft 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 mitteilen.

## 1.10 Trainingsteilnahme der Eltern

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Kinder durch die Anwesenheit der Eltern ihr Potential nicht voll ausschöpfen können. Somit ist eine generelle Teilnahme der Eltern beim Training nicht grundsätzlich erwünscht. Es kann jedoch mit dem jeweiligen Trainer abgesprochen werden. Ambitionierten Eltern ist es möglich in einer, soweit vorhanden, 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 Defekte haben oder für den jeweiligen Sportler nicht geeignet sind.

### 2.2 Sauberkeit

Zum Training soll mit einem sauberen und gepflegten Trainingsgerät gekommen werden.

## **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.