



Radsporthschule
Aargau Ost



Liebe Eltern, liebe Biker und Bikerinnen

Ich freue mich mitteilen zu können, dass aufgrund grossem Interesse das Kids **MTB-Training am Samstag, den 18. Oktober** in Niederweningen starten kann. Dank einer erfolgreichen Umorganisation meiner bisherigen Trainings und einem neuen erfahrenen Trainer ist dies möglich. **Jeffrey Outman** (Spitzenbiker) hat Riesenfreude bei uns als Biketrainer zu starten.

Treffpunkt ist der Parkplatz Bucher-Guyer AG (Rest. Mühle, Niederweningen). Dies ist Ausgangs- und Endpunkt unserer MTB-Touren. Da Kinder aus Ehrendingen, Siglistorf, Schneisingen, Lengnau und Niederweningen kommen, ist dieser Treffpunkt der zentralste Ort.

Wir trainieren vor allem **Geschicklichkeit** und **Fahrtechnik** auf kleineren und grösseren Ausfahrten. Interessierte Eltern sind herzlich willkommen mitzumachen. Unser Ziel ist es **Spass am Biken** zu vermitteln, die Fahrtechnik (Bremsen, Schalten, Steuern, etc.) zu verbessern, die koordinativen Fähigkeiten zu schulen, konditionellen Fähigkeiten auszubauen, aktiv sein in der freien Natur und bei jedem Wetter sowie das Wir-Gefühl untereinander zu stärken.

Das Wintertraining stellt härtere Anforderungen an alle. Daher bitte ich die Kinder an den **Witterungsverhältnissen angepasst gekleidet** (Kleider die schmutzig werden dürfen) ins Training zu schicken. Ein kleiner Rucksack mit einer Jacke für die Heimfahrt ist sehr sinnvoll.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Ein Velohelm ist obligatorisch. Dieser sollte vor dem Training auf **guten Sitz und Halt** kontrolliert und ggf. eingestellt werden! (Bike)-Handschuhe werden im Sommer sowie im Winter wärmstens empfohlen.

Ich bitte ebenfalls, die Velo und Bikes technisch zu überprüfen (überprüfen zu lassen). Die **Schaltung** insbesondere die **Bremsen** müssen **funktionstüchtig** sein!

Wir sind in unserer Trainingsgestaltung darauf bedacht, Unfälle so weit wie möglich zu vermeiden. Dennoch gehören Stürze mit Schürfungen und leichten Prellungen zu diesem Sport. Verbandsmaterial ist bei jedem Training vorhanden.

Wir werden die TeilnehmerInnen in Gruppen nach **verschiedenen Könnernstufen** einteilen und so jedes Kind, seinen Möglichkeiten entsprechend fördern. Das Mindestalter liegt bei 8 Jahren.

Bitte beachten Sie, dass wir uns vorwiegend im Wald aufhalten. Die hiesige Region ist Zecken-Gefahrengebiet. Bitte schauen Sie ihr Kind nach jedem Training genau an.

Bei Fragen oder Unklarheiten bitte bei mir melden.

Mit sportlichen Grüssen

René Schauff
Birkenweg 8b, 5426 Lengnau
rene.schauff@hispeed.ch
056 241 01 91, 079 293 93 69