



# Merkblatt Kids-MTB-Training

Hallo liebe Teilnehmer und Teilnehmerinnen,

dies ist ein Informationsblatt für Dich mit Hinweisen zur Ausrüstung, die Du zum Mountainbike-Training mitbringen solltest.

## **Schutz-Ausrüstung:**

Bitte bringe **immer** mit:

- Helm (ohne Helm darfst du nicht mitfahren)
- Handschuhe (am besten leichte Langfingerhandschuhe)
- Griffige Schuhe, die nicht so schnell von den Pedalen rutschen und die für Schiebepassagen geeignet sind
- Brille (wenn vorhanden)
- Knie- und Ellenbogenprotektoren

*Du betreibst eine Sportart, bei der du stürzen kannst. Daher ist Deine Schutzausrüstung sehr wichtig!*

Mitbringen **solltest** du zudem:

- Trinkflasche oder Trinkrucksack mit Wasser.
- Müsliriegel (mit wenig Zucker) oder Obst (Banane, Trockenobst etc.)
- Ersatzschlauch in Deiner Laufradgröße
- Eine Regenjacke (bei vorhergesagtem Regenwetter)

Das **sollte** Dein **Bike** haben:

- Breite Pedale (Flat- Pedals)
- Breite Reifen mit gutem Profil (> 2.1 Zoll)
- Eher niedrigerer Luftdruck als im Straßenverkehr
- Gut funktionierende Bremsen
- Möglichst leichte Übersetzung zum leichteren Bergauffahren
- Verschlossene Lenkerenden (Lenkerend-Stopfen)

Das **sollte** Dein **Bike NICHT** haben:

- Ein Schloss
- Einen Dynamo oder fest montierte Beleuchtung
- Schutzbleche
- Gepäckträger
- Ständer

*Diese Teile können sich während der Fahrt im Gelände lösen oder im Falle eines Sturzes zu Verletzungen führen.*

Leider sind bei Stürzen Verletzungen nie auszuschließen. Für diesen Fall haben wir Gruppenleiter immer Verbandsmaterial für die Erstversorgung dabei.



**Ein wichtiger Hinweis:** Zudem Empfehlen wir Euch nach dem Training gründlich nach Zecken abzusuchen. Wir befinden uns in Freiburg in einem ausgeprägten Zeckengebiet. Zecken können eine FSME-(Frühsommer-Meningo-Enzephalitis) oder Borreliose-Erkrankung übertragen!

Ich/wir (Eltern) haben dieses Schreiben gelesen und erklären uns mit allen Punkten einverstanden. Dies bestätige/n ich/wir mit meiner/unsere(r) Unterschrift:

Datum:

---

Unterschrift:

---

Bitte das folgende Feld vollständig ausgefüllt und idealerweise wasserdicht foliert mit euch führen.

- Name: \_\_\_\_\_
- Anschrift: \_\_\_\_\_
- Eigene Telefonnummer: \_\_\_\_\_
- Notfall-Telefonnummer (Eltern): \_\_\_\_\_
- E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_
- Besonderheiten (z. B. Allergie, Medikamentenunverträglichkeit): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Darf alleine heimfahren:  JA  NEIN