



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 heimgenommen werden: JA NEIN