



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); *für Schnuppertraining nicht zwingend*
- Griffige Schuhe, die nicht so schnell von den Pedalen rutschen und die für Schiebepassagen geeignet sind
- Brille (wenn vorhanden); *für Schnuppertraining nicht zwingend*
- Knie- und Ellenbogenprotektoren; *für Schnuppertraining nicht zwingend*

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; *für Schnuppertraining nicht zwingend*
- 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
- Verschlussene Lenkerenden (Lenkerend-Stopfen)

Das **sollte** Dein **Bike NICHT** haben (Empfehlungen):

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

Diese Teile können sich währen der Fahrt im Gelände lösen oder im Falle eines Sturzes zu Verletzungen führen. Beim Fahrtechnik-Training die Kinder aber selbstverständlich auch mit diesen Anbauteilen zum Schnuppern kommen.

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!



Merkblatt Kids-MTB-Training

Bitte das folgenden Felder ausfüllen, scannen oder abfotografieren und per E-Mail an folgende Adresse senden: mtb@rsv-ebnet.de

Veranstaltungsdatum: _____

Name des Kindes: _____

Wohnungsanschrift: _____

Name des Erziehungsberechtigten Ansprechpartners: _____

Telefonnummer des Erziehungsberechtigten Ansprechpartners: _____

Besonderheiten des Kindes wie Allergien, Medikamentenunverträglichkeit etc.:

Das Kind darf allein vom Treffpunkt Dreisamhalle aus nachhause fahren: ja nein

Der Verein würde gerne ein paar Fotos während der Veranstaltung machen. Ich stimme zu, dass Fotos, auf denen mein Kind zu sehen ist, gemacht werden dürfen: ja nein

Ich erlaube dem Verein die Verwendung der Fotos:

auf der Website

in E-Mails

auf Flyern/Plakaten (nur lokale Aushänge und Ausgabe in Ebnet und direkter Umgebung)

Datum, Unterschrift

RSV Wanderlust Ebnet e.V. Mountainbike-Abteilung
