



MTB-Cross Country - Training Ü8 und AST

Herbstferien- und Winterplanung 2022/23

Im Herbst / Winter 2022/23 finden folgende Abweichungen zu den allgemeinen Trainingsterminen statt:

Herbstferien:

In den Herbstferien, vom 29.10. bis 06.11.2022 findet das Mountainbiketraining an folgenden Terminen statt:

Mittwoch, 02.11.	15.30 - 17.00 Uhr	Ü8 u. AST	Bikepark
Freitag, 04.11.	14.00 - 15.30 Uhr	Ü8	Parkplatz Waldschwimmbad
Samstag, 05.11.	10.30 - ca. 14.00 Uhr	AST u. ab 10 J.	+ entspr. Fitness ab Parkplatz Carlebach-Mühle (zw. Weinheim u. Birkenau)

Die Tour am Samstag, 05.11., soll bei entsprechendem Wetter auf die Tromm führen, wo der neue Aussichtsturm bestiegen werden kann. Es muss mit einer Streckenlänge von ca. 30 km und ca. 600 - 700 Höhenmetern gerechnet werden. Sollte das Wetter schlechter sein, würde eine kürzere Strecke vom selben Treffpunkt aus gefahren werden. Alternativ gibt es am Freitag, 04.11. ein leichteres und kürzeres Training.

Ab dem **07.11. 2022** findet das Training **montags** wieder von **17.05 - 17.55 Uhr** im Indoor-Cycling-Raum des **HSC** statt (auch für Ü8 möglich, Mindestkörpergröße 1,35m).

Bei gutem Wetter könnte montags auch mal kurzfristig eine Ausfahrt im Dunkeln in den Wald stattfinden, wozu allerdings eine Beleuchtung am Rad unerlässlich ist. Insbesondere der Frontscheinwerfer sollte so hell sein, daß man damit auch die Strecke erkennen kann. Wer also daran Interesse hätte und entsprechend ausgestattet ist, kann dies gerne mitteilen.

Letztes Training vor den Weihnachtsferien: Sa., 16.12.2022
Trainingsstart 2023: Mo., 09.01.2023

In den Weihnachtsferien und voraussichtlich in den Faschingsferien (18. - 26.02.2023) findet kein MTB-Training statt!

Ab dem **06.03.2023** trainieren wir auch montags wieder im Bikepark, sofern es an diesem Tag nicht regnet.

Bei folgenden Witterungsbedingungen entfällt im Winter das Training:

- starker Dauerregen oder Schneesturm (Blizzard)
- Eisregen, großflächig Glatteis auf den Straßen und Wegen
- Schneehöhen von über 4 cm im Tal (im Bikepark bei ungefrorenem Boden bei jeder Schneehöhe!)
- Temperaturen ab -5°C und kälter

Information für Lizenzfahrer: Ab November 2022 können bei rad-net.de die Lizenzen für 2022 beantragt werden. Für die Teilnahme an Landesmeisterschaften (Ba.-Wü.) macht es Sinn ab der Klasse U13, für Nachwuchsbundesligarennen ab Klasse U15.

Bei Fragen, insbesondere bei Erstanträgen, bitte melden.