



MTB-Cross Country - Training Ü8 und AST

Herbstferien- und Winterplanung 2023/24

Im Herbst / Winter 2023/24 finden folgende Abweichungen zu den allgemeinen Trainingsterminen statt:

Montag, 23.10. Training entfällt

Herbstferien:

In den Herbstferien, vom 28.10. bis 05.11.2023 findet das Mountainbiketraining nur an folgendem Termin statt:

Montag, 30.10. 15.00 - 17.00 Uhr Ü8 u. AST Bikepark

An den Samstagen (28.10. / 04.11.) entfällt das Training in den Herbstferien.

Ab dem **06.11. 2023** findet das Montag-Training wieder von **17.05 - 17.55 Uhr** im Indoor-Cycling-Raum des **HSC** statt (auch für Ü8 möglich, Mindestkörpergröße 1,35m).

Letztes Training vor den Weihnachtsferien: Mi., 20.12.2023
Trainingsstart 2024: Mo., 08.01.2024

In den Weihnachtsferien und in den Faschingsferien (10. - 18.02.2024) findet kein MTB-Training statt!

Ab dem **04.03.2024** trainieren wir auch montags wieder im Bikepark, sofern es an diesem Tag nicht regnet.

Bis Ende März (Ostern) ist Trainingsschwerpunkt Grundlagenausdauer, danach wird es intensiv.

Das Trainingslager in Südtirol ist unter Vorbehalt und Abwartung des Rennkalenders 2024 für Ende April 2024 (mögl. Termin 27.04. - 01.05.24) angedacht.

Im Zeitraum Ende März bis Mitte April wird es eine längere Tour (ca. 40 km/1100 Hm) geben (AST ab U13), die u.a. Voraussetzung bei erstmaliger Teilnahme am Trainingslager ist.

Bei folgenden Witterungsbedingungen entfällt im Winter das Training:

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

Information für Lizenzfahrer: Ab November 2023 können bei rad-net.de die Lizenzen für 2024 beantragt werden. Für die Teilnahme an Landesmeisterschaften (Ba.-Wü.) macht es Sinn ab der Klasse U13, für Nachwuchsbundesligarennen ab Klasse U15. Die Anträge können bei mir abgegeben werden und werden dann über die Gesch.-stelle an den Bad. Radsportverband geschickt (Kosten übernimmt der Verein).
Bei Fragen, insbesondere bei Erstanträgen, bitte melden.