



## MTB-Cross Country - Training Ü8 und AST

### Herbstferien- und Winterplanung 2024/25

**Im Herbst / Winter 2024/25 finden folgende Abweichungen zu den allgemeinen Trainingsterminen statt:**

**12.10. - 20.10. Training entfällt**

**Montag, 04.11. Training entfällt**

#### **Herbstferien:**

In den Herbstferien, vom 26.10. bis 04.11.2024 findet das Mountainbiketraining nur an folgenden Terminen statt:

<b>Samstag, 26.10.</b>	<b>10.30 - 12 Uhr</b>	<b>Ü8</b>	<b>Wald (Parkplatz ob. Waldschwimmbad)</b>
<b>Samstag, 26.10.</b>	<b>12.00 - 14 Uhr</b>	<b>AST</b>	<b>Wald (s.o.)</b>
<b>Mittwoch, 30.10.</b>	<b>15.00 - 17.00 Uhr</b>	<b>Ü8 u. AST</b>	<b>Bikepark</b>

Am Samstag, den 02.11., entfällt das Training in den Herbstferien.

Ab dem **11.11. 2024** 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., 18.12.2024 im Bikepark.**

**In den Weihnachtsferien und in den Faschingsferien (01. - 09.03.2025) findet kein MTB-Training statt!**

Ab dem **10.03.2025** trainieren wir auch montags wieder draußen, zuerst im Bikepark, sofern es an diesem Tag nicht regnet. Später, in der Wettkampfsaison nach dem Trainingslager, wird es montags auch wieder intensives Intervalltraining im Wald geben. Für ältere Rennteilnehmer sind - mindestens ab der Klasse U17 - zusätzliche Trainingseinheiten und ggf. ein individueller Trainingsplan notwendig.

Bis ca. Ostern ist Trainingsschwerpunkt Grundlagenausdauer, danach wird es intensiv.

Das Trainingslager in Südtirol ist unter Vorbehalt für Ende April 2025 geplant, voraussichtlicher Zeitraum 26.04. - 30.04. oder 27.04. - 01.05. oder auch 26.04. - 01.05. (einen Tag und entspr. Kosten mehr). Um Kollisionen mit privaten Plänen am Ende der Osterferien zu vermeiden, bitte ich ggf. um rechtzeitige Kontaktaufnahme diesbezüglich. Den Freistellungsantrag für d. Schule wird es für 28.04. - 30.04. geben.

Im Zeitraum Ende März / April wird es mindestens eine längere Tour (ca. 40 km/1100 Hm) geben (AST ab U13), die u.a. Voraussetzung bei erstmaliger Teilnahme am Trainingslager ist. Ab U15 soll es noch eine weitere lange Tour geben!

-----

**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 2024 können bei [rad-net.de](http://rad-net.de) die Lizenzen für 2025 beantragt werden. Für die Teilnahme an Landesmeisterschaften (Ba.-Wü.) macht es Sinn ab der Klasse U13, für Nachwuchsbundesligarennen ab Klasse U15. Die Kosten übernimmt der Verein.

Bei Fragen, insbesondere bei Erstanträgen, bitte melden.