



MTB-Cross Country - Training Ü8 und AST

Herbstferien- und Winterplanung 2025/26

Im Herbst / Winter 2025/26 finden folgende Abweichungen zu den allgemeinen Trainingsterminen statt:

Herbstferien:

In den Herbstferien, vom 25.10. bis 02.11.2025 entfällt das MTB-XCO-Training!

Am Samstag, dem 08.11., entfällt das Training auf Grund einer Fortbildungsmaßnahme!

Ab dem **03.11. 2025** findet das Montag-Training (AST) wieder von **17.00 - 17.55 Uhr** im Indoor-Cycling-Raum des **HSC** statt (auch für Ü8 möglich, Mindestkörpergröße 1,35m).

Letztes Training vor den Weihnachtsferien: **Mi., 17.12.2025** **im Bikepark**

In den Weihnachtsferien inklusive der ersten halben Schulwoche 2026 (20.12.25 bis 11.01.2026) und in den Faschingsferien (14. - 22.02.2026) findet kein MTB-Training statt!

Erstes Training 2026: **Mo., 12.01.2026** **HSC (Indoor Cycling Raum)**

Ab dem **09.03.2026** 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 April 2026 geplant, voraussichtlicher Zeitraum 17.04. - 21.04.26 oder ähnlich um das Wochenende 18./19.04.2026 herum (Teilnahme ab Jg. 2014 bei entsprechendem Fitnesslevel möglich). Am 26.04. ist nach heutigem vorläufigem Stand schon das Rennen in Untermünkheim geplant. Die Trainingsplanung ab den Osterferien wird im März bekanntgegeben.

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 2025 können bei rad-net.de die Lizzenzen für 2026 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.