

# SV Reudern

## Mountainbike Girls Training

### **MTB Technik Training – GIRLS ONLY!**

Ihr fahrt in der U13 bis U17 und wollt gemeinsam mit anderen Mädchen an eurer Fahrtechnik arbeiten? Dann seid ihr genau richtig!

**Wann?** Samstag, 05.08.2023, 10:00 bis ca. 15:00 Uhr

**Wo?** Sportgelände/Bikepark, Reudern bei Nürtingen

#### **Was ist geplant?**

Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm trainieren wir in kleinen Gruppen in verschiedenen Technikparcours. Wir werden uns unterschiedliche Sektionen im Bikepark erarbeiten und uns an künstlichen Elemente versuchen. Neben Steinfeldern, Kurven, Drops und Sprüngen gibt es unzählige Möglichkeiten in unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden. Auch das Pumptrack-Fahren steht auf dem Programm. Nach dem gemeinsamen Mittagessen im Vereinsheim ist eine Ausfahrt auf unseren Hausberg „Teck“ geplant.

#### **Was braucht ihr?**

Helm, Handschuhe und Getränke sind obligatorisch.

#### **Anmeldung/Kosten:**

Eure Anmeldung schickt ihr bitte bis zum **30.06.23** mit Angabe von Name, Alter und Verein an Mario Molter unter: [Mario@svreudern.clubdesk.com](mailto:Mario@svreudern.clubdesk.com)

Ihr erhaltet dann eine Bestätigungsemail und eine Zahlungsaufforderung. Nach Zahlungseingang seid ihr verbindlich angemeldet.

Die Veranstaltung ist begrenzt auf 20 Teilnehmerinnen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 € und beinhaltet auch das Mittagessen und Getränke.

#### **Essen:**

Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr irgendwelche Nahrungsunverträglichkeiten habt oder euch vegan oder vegetarisch ernährt. Dann kann das Gastro-Team entsprechende Gerichte vorbereiten.

#### **Wichtiger Hinweis für die Betreuer/Begleitpersonen:**

Unser Vereinsheim am Bikepark ist durchgängig geöffnet. Die Karte umfasst alles vom Weißwurstfrühstück über Mittagessen bis Kaffee & Kuchen.

Wir freuen uns auf euch!



### Allgemeine Hinweise für die Teilnahme:

1. Ein rücksichtsvolles Verhalten der Teilnehmenden trägt zum positiven Erscheinungsbild des MTB-Sports bei.
2. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist freiwillig und auf eigene Gefahr. Es ist grundsätzlich die StVO (Straßenverkehrsordnung) und das FF-SchG (Feld- und Forstschutzgesetz) einzuhalten. Wir fahren mit geeigneter Schutzausrüstung.
3. Das Sportgerät befindet sich in einem einwandfreien Zustand, für Ersatzteile (Bremsbeläge/Schläuche..) sorgt jeder Teilnehmende eigenständig
4. Bei Absagen durch den Organisator werden die geleisteten Einzahlungen voll erstattet.

