



Leitfaden Mountain-Biking – Kinder- & Jugendtraining

Jeder Trainingsteilnehmer oder sein gesetzlicher Vertreter muss vor dem ersten Training beim BIKE TEAM BAUMBERGE (BTB) den entsprechenden Abteilungsleiter der Jugend über gesundheitliche Einschränkungen schriftlich informieren; insbesondere bekannte Formen von Nahrungsmittelallergien, Hämophilie oder Diabetes sind ausdrücklich mitzuteilen.

Alle Vereinsmitglieder des BTB werden beim Radsportverband NRW und beim Landessportbund gemeldet. Über den Radsportverband NRW wird für jedes Vereinsmitglied eine Tretrad-Versicherung abgeschlossen, die viele Risiken jeglichen Radfahrens deckt, auch außerhalb des Trainings. Der genaue Versicherungsumfang ist dort nachzulesen.

Dieser Leitfaden des BTB folgt den Trail-Rules der Deutschen Initiative Mountain Bike e.V. (DIMB), nachzulesen unter <https://www.dimb.de/aktivitaeten/open-trails/trail-rules>, und soll insbesondere beim Training in den Baumbergen gelten, aber auch an jedem anderen Ort. Bei Rennsportveranstaltungen sind die zusätzlichen Regelungen des Veranstalters zu beachten.

Trainingsvorbereitung

- ✓ Trainer im BTB zeigen
 - langjährige Erfahrung im MTB-Fahren
 - sichere Fahrtechnik auf Trails S1 und S2 (vergleichbar Level II)
 - Erfahrung im Umgang mit Kinder- und Jugendgruppen (z. B. C-Lizenz, DIMB-Trailsout, Kids-Coach o. Ä.)
- ✓ Co-Trainer im BTB zeigen
 - langjährige Erfahrung im MTB-Fahren
 - sichere Fahrtechnik auf Trails S1 (vergleichbar Level I)
 - verantwortungsvollen Umgang mit Kinder- und Jugendgruppen
- ✓ Mindestens 1 Trainer ist ca. 10 Minuten vor dem Trainingsbeginn am Treffpunkt.
- ✓ Alle Trainingsteilnehmer geben rechtzeitig Bescheid, wenn sie verspätet zum Training kommen.
- ✓ Die Trainingsgruppe wird von den Trainern in möglichst gleich leistungsstarke Fahrer eingeteilt und sollte nicht mehr als 10 Teilnehmer umfassen (zzgl. Trainer und Co-Trainer).
- ✓ Die Trainingsgruppe wird von mindestens einem Trainer und einem weiteren Betreuer (= Co-Trainer) geführt, die die Phasen des Trainings miteinander abstimmen.
- ✓ Das Training findet i. d. R. in den Baumbergen statt (siehe Notfallkarte), kann aber auch in anderen Gebieten nach Absprache stattfinden.
- ✓ Ein Kind mit unsicherem Rad kann nicht am Training teilnehmen. Daher ist es wichtig, dass das Rad und die Ausrüstung überprüft werden, bevor man das Haus verlässt. Insbesondere bei Dunkelheit ist auf eine funktionierende Beleuchtung (mit geladenem Akku) und reflektierende Kleidung zu achten.

Im Training



- ✓ Hin- und Rückweg zum Training bzw. Treffpunkt sind in der Verantwortung der jeweiligen Eltern und Kinder. Der Verein und insbesondere die Trainer können hierfür keine Haftung übernehmen.
- ✓ Jede Ausfahrt startet mit einem Bike-Check, um sicherheitsrelevante Mängel auszuschließen. Sollten ein Rad unsicher oder die Ausrüstung unvollständig sein, kann das Kind nicht am Training teilnehmen. Je nach Alter wird versucht, die Eltern zu erreichen. Aus Rücksicht auf die Gruppe wird das Training aber nicht unterbrochen.
- ✓ Bei Dunkelheit tragen alle eine Sicherheitsweste.
- ✓ Jeder Trainer hat ein Erste-Hilfe-Set im Rucksack sowie ein ausreichend geladenes Handy und die Mitgliederliste mit Telefonnummern.
- ✓ Die Trainer geben in den Gruppen einen kurzen Überblick über den Inhalt / Schwerpunkt des Trainings.
- ✓ Ein Trainer fährt als Trailscout voraus und der Co-Trainer folgt der Gruppe zum Schluss.
- ✓ Es wird in Abschnitten gefahren, um die Gruppe geschlossen zu halten.
- ✓ Insbesondere bei Dunkelheit oder in unübersichtlichem Gelände sucht sich jeder einen Partner, den er während des Trainings im Blick hat. Er/sie sollte dann rückmelden können, ob dieser anwesend ist oder ein Problem hat o. Ä.; dabei sollte auch das Schlusslicht nicht vergessen werden.

Im Straßenverkehr ist grundsätzlich die StVO zu beachten

- ✓ Die Gruppe fährt geschlossen/kompakt am rechten Rand der Straße einzeln hintereinander.
- ✓ Auf dem Radweg wird maximal zu zweit nebeneinander in Reihe gefahren, bei Gegenverkehr einzeln hintereinander.
- ✓ Die Gruppe überquert geschlossen/kompakt die Straße.
- ✓ Ausruf / Kommando: „Reihe (rechts / links)“

Im Gelände

- ✓ Ein Abbiegen ist deutlich anzuzeigen und es ist sicherzustellen, dass die Gruppe komplett bleibt (Kommunikation mit dem Co-Trainer).
- ✓ Unübersichtliche oder schwierige Passagen und das nächste Anlaufziel werden mit der Gruppe vorher besprochen.
- ✓ In unübersichtlichen oder schwierigen Passagen wird an einen ausreichenden Sicherheitsabstand von mindestens 2 Radlängen erinnert (die Trainer können nicht lückenlos kontrollieren, ob sich immer alle zu jeder Zeit daran halten).
- ✓ Auf Gefahrenstellen (Hindernis, Scherben o. Ä.) wird hingewiesen oder die Gruppe wird gebremst.