



MTB Lehrgang VfR Waldkatzenbach am 24.03.2018

Ablaufplan

9:30 bis 10:00 Uhr	Treffpunkt am Sportheim VfR Waldkatzenbach Eberbacher Weg 7, 69429 Waldbrunn
10:00 bis 10:15 Uhr	Beginn der Veranstaltung <ul style="list-style-type: none">• Vorstellung der Trainer/Betreuer• Information-Tagesablauf• Sicherheitshinweise und Fahrradcheck• Gruppeneinteilung
10:30 bis 13:00 Uhr	Techniktraining <ul style="list-style-type: none">• Station 1: Techniktraining an Paletten• Station 2: Fahrradspiele• Station 3: Sprint- und Slalomtraining• Station 4: Techniktraining
13:00 bis 14:00 Uhr	Mittagessen im Vereinsheim
14:00 bis 16:00 Uhr	Ausfahrt Ausfahrt in verschiedenen Gruppen rund um den Katzenbuckel
16:00 bis 17:00 Uhr	Abschluss Urkundenvergabe bei Kaffee und Kuchen
ca. 17:00 Uhr	Ende des MTB Lehrgang

Dass das Fahrrad in technisch einwandfreiem Zustand sein sollte, dürfte klar sein. Ebenso sind Schutzhelm und dem Wetter entsprechende Kleidung zu tragen.

In der Mittagspause gibt es wie üblich ein warmes (vegetarisches) Mittagessen. Denke auch an einen kleinen Rucksack, ein paar kleine Snacks für zwischendurch und natürlich an eine Trinkflasche.

Ersatzkleidung könnt Ihr natürlich wieder in unserem Vereinsheim ablegen. Und dort gibt es auch die Möglichkeit die Duschen und Umkleiden zu benutzen.

Das Vereinsheim darf aber nicht mit den Radschuhen betreten werden. Bringt Euch deshalb vielleicht Ersatz- oder Hausschuhe mit.

Noch Fragen?

Horst Kraye (Bezirk Neckartal-Odenwald): 06202-126250 / info@radpower.de

Torsten Kumpf (VfR Waldkatzenbach): 06274-927445 / torsten.kumpf@web.de