



**TV Dorf Erbach
– Radsportabteilung –**

**Jörg Schmidt
Am Holzfeld 14
64711 Erbach**

Tel. 06062/9556104

D1:0170/5841960

**E-Mail: True-Spirit@t-online.de
www.truespirit.de.ms**



2005-02-21

Einladung

Betreff: 9. „Wochenendtrainingslager“ in Dorf - Erbach



Hallo Radsportler!

Hiermit lade ich euch wieder einmal zu einem super Wochenende ein. Mittlerweile steht das neunte Trainingslager an. Ein Wochenende voller Spaß und Action, mit dem schönen Nebeneffekt noch eine ganze Menge dabei zu lernen. Denn wir wollen uns auf die ausstehende Saison richtig vorbereiten.

Termin: 23./24.04.2005

Wie auch letztes Jahr wird ein Unkostenbeitrag von 25.-€ pro aktiven Teilnehmer anfallen.

Ich bitte darum, den Betrag erst am 23.04.05 zu entrichten und nicht mit der Anmeldung.

Das Trainingslager wird wie immer in verschiedene Gruppen aufgeteilt. Das Orga-Team des Vorstandes wird uns mit den Mahlzeiten sowie mit dem organisatorischen „Drum herum“ versorgen.

Wenn Ihr wieder Lust habt an einem lustigen Wochenende teilzunehmen, meldet euch bitte möglichst per Email oder telefonisch bis **spätestens 17.04.05** bei mir an.

Das Trainingslager findet bei jeder Witterung statt.

Die beigefügte Trainingsliste beinhaltet zwei Gruppen.

Gruppe 1 (G1) wird von Jörg Schmidt betreut.

Gruppe 2 (G2) von den weiteren Übungsleitern.

Ich weiß darauf hin, dass für alle unter 18 jährigen Jugendlichen

absolutes Alkohol und Rauchverbot

während des gesamten Trainingslagers besteht. Sollte sich jemand nicht an diese Regelung halten, ist das Trainingslager für die/denjenigen unwiderruflich und sofort beendet.



**TV Dorf Erbach
– Radsportabteilung –**

**Jörg Schmidt
Am Holzfeld 14
64711 Erbach**

Tel. 06062/9556104

D1:0170/5841960


**E-Mail: True-Spirit@t-online.de
www.truespirit.de.ms**



Trainingslager 2005

Ihr solltet folgende Sachen beim Trainingslager dabei haben:

Radschuhe und Handschuhe

Helm - ohne diesen keine Trainingsteilnahme 

Trikots und Hosen kurz und lang (ausreichend!)

Turnschuhe

Trainingsanzug

ausreichend Socken und Unterwäsche

Hausschuhe oder saubere Turnschuhe für die Halle

Regenhose und Jacke - nicht vergessen -

Radbrille

Schlafsack, Isomatten (es sind aber auch Turnmatten/Isomatten in der Halle)

Kopfkissen

Wasch-, Duschsachen und Handtücher sowie **Badehose und Badetuch**

eventuell 2-3 Kleiderbügel zum aufhängen der nassen Bekleidung

Und wie immer...

...Euer Rädle...



Bitte seit am Anreisetag pünktlich in Dorf Erbach!

Diejenigen die ein Vollgefedertes und ein Hardtail haben, können beide Räder mitbringen. Ich werde bei einigen Übungen allerdings Vorgaben machen mit was trainiert wird.

Solltet Ihr noch irgendwelche Fragen haben stehe ich sowie die weiteren Übungsleiter gern zur Verfügung.



Mit sportlichen Grüßen

Jörg Schmidt
(Trainer)



TV Dorf Erbach
– Radsportabteilung –

Jörg Schmidt
Am Holzfeld 14
64711 Erbach

Tel. 06062/9556104

D1:0170/5841960

E-Mail: True-Spirit@t-online.de
www.truespirit.de.ms



BEGINN: SAMSTAG, 09.00 UHR
ENDE: SONNTAG, CA. 16.30 UHR
WO: DORF ERBACH DORFGEMEINSCHAFTSHALLE
DUSCHEN: DORF ERBACH DORFGEMEINSCHAFTSHALLE
**MATERIAL-
BEREITSTELLUNG:** J. SCHMIDT
**WARTUNG
DER RÄDER:** J. SCHMIDT, ÜBUNGSLEITER UND
TEILNEHMER
**ESSEN UND
TRINKEN:** ORGA TEAM, DORF - ERBACH
DORFGEMEINSCHAFTSHALLE

!!!AUSGABE DER WERKZEUGE NUR DURCH JÖRG SCHMIDT!!!

**Eure Räder sollten wie jedes Jahr in einem einwandfreiem Zustand sein.
Überprüft bitte noch einmal die Bremsen, Kurbeln und den Steuersatz!**

Gruppe 1 (G1): Jörg Schmidt
Gruppe 2 (G2): andere Übungsleiter

Zeitplan

Samstag, 23.04.

bis 09.00 Uhr: Anreise

09.00 Uhr: kurze Besprechung Ablauf Trainingslager/Freizeit u. Nachtruhe, Einteilung der Gruppen, Warmfahren

09.20 Uhr: Übungsleiterbesprechung!

09.30 Uhr: **G1:** Dorf Erbach Uphilltraining, runder Tritt, Trittfrequenzen, langsames und schnelles Treten-wann? steile Auffahrten, kurzer Antritt; Windschattenfahren, Überholen



**TV Dorf Erbach
– Radsportabteilung –**

**Jörg Schmidt
Am Holzfeld 14
64711 Erbach**

Tel. 06062/9556104

D1:0170/5841960

**E-Mail: True-Spirit@t-online.de
www.truespirit.de.ms**



	<u>G2</u> : Grundkenntnisse auf den Sportplatz Dorf Erbach (Waschbrett fahren, Steilwandkurve, Kurven fahren Hindernisse überspringen/laufen/aufspringen, anlehnen, Festhalten an Hinernissen, Stehen etc.)
<i>12.00 Uhr:</i>	Mittagessen
<i>bis 13.45 Uhr:</i>	<u>G1</u> : Pause bis 13.30 Uhr <u>G2</u> : Pause bis 14.00 Uhr
<i>Ab 13.30 Uhr:</i>	<u>G1</u> : abfahrt Steinbach Wäldchen, Wellenbahn, Sprünge, Auf-/Abfahrten, Bremsmanöver, Kurvenfahrten bergab + Bremsen
<i>15.30 Uhr:</i>	<u>G1</u> : Pause und kleine Stärkung (essen und trinken)
<i>Ab 14.00 Uhr:</i>	<u>G2</u> : Trails auf dem Sportplatz Dorf Erbach, Northshore, Kurven, kleine Sprünge, Paletten fahren und Brückenfahrten Ab 16 Uhr abfahrt Wald Dreiseetal, Treppenfahrten, bergauf, bergab, Bremsen + langsam fahren auf Treppen, Wurzel fahren, enge Kurven bergauf bergab, Schotterkurven fahren weit und eng
<i>18.30 Uhr:</i>	Duschen + Abendessen
<i>danach</i>	Therme Bad König oder Hallenbad Michelstadt (bitte Schwimmsachen nicht vergessen)
	23.00 Uhr Bettruhe, 23.30 Uhr Nachtruhe
<u>Sonntag, 24.04.</u>	
<i>08.00 Uhr</i>	
<i>bis</i>	Frühstücksbuffet
<i>09.00 Uhr:</i>	
<i>09.15 Uhr:</i>	<u>G1</u> : Dorf - Erbach, Sportplatz, Startübungen in allen Varianten, Überholmanöver/Angreifen an allen Stellen



**TV Dorf Erbach
– Radsportabteilung –**

**Jörg Schmidt
Am Holzfeld 14
64711 Erbach**

Tel. 06062/9556104

D1:0170/5841960

**E-Mail: True-Spirit@t-online.de
www.truespirit.de.ms**



G2: kleines Wäldchen Dorf Erbach, Kurven, Trail,
Hindernisse umfahren

12.00 Uhr: Taktik im Mountainbiken (nur Theorie)
ALLE TEILNEHMER

12.30 Uhr: Mittagessen

bis 13.30 Uhr: Pause

ab 13.30 Uhr: **G1**: Startübungen Dorf – Erbach, Le Man und
Massenstart, ab 14.00 Uhr „Off Road Strecke Ford
Böhm“ Trail, Showtricks, Spassübungen,
Radbeherrschung

ab 14.00 Uhr: **G2**: Startübungen alle Varianten mindestens 2x30 min.
mit Pause, Waschbrett fahren, Steilwandkurve zu
mehreren Personen, überholen + angreifen alle stellen

ca. 16.00 Uhr: Rückfahrt zur Halle

Sofern wir zwischen den Übungen Zeit übrig haben, werden alle Gruppen immer
Startübungen machen.

