

# Wintertraining RSG 2022/2023

Liebe Mitglieder,

wir freuen uns, dieses Jahr wieder ein umfangreiches Wintertrainingsprogramm anbieten zu können. Ihr könnt euch, bzw. eure Kinder über den folgenden Link anmelden

<https://forms.gle/RZUnHrqFjKUTF31a8>

Die Anmeldung muss verbindlich erfolgen, da die Plätze limitiert sind.

## Allgemein

Wir erwarten von den Eltern der Kinder und Jugendlichen, welche die Trainingsangebote der RSG nutzen, sich bei mindestens einem, besser zwei Events, welche der Mittelbeschaffung für die Kinder- und Jugendarbeit dienen, aktiv zu beteiligen. Natürlich freuen wir uns auch über Helfereinsätze unserer erwachsenen Mitglieder, welche die Trainingsangebote nutzen.

Die Aufwendungen und Kosten für unser jährliches Trainings- und Sportprogramm sind für einen Verein unserer Größe enorm.

15 ehrenamtliche Trainer bieten Woche für Woche ein qualitativ hochwertiges Training für die Kinder unserer Vereinsmitglieder an. Die Kosten für Trainingsmaßnahmen, wie Trainingsmittel, Ausfahrten, Hallenmiete etc. wird zum größten Teil komplett vom Verein übernommen, Neumitglieder im Kinder- und Jugendbereich erhalten eine Erstausrüstung im Gegenwert von weit über 100€.

Der größte Anteil unserer finanziellen Mittel, wird jedes Jahr in die Kinder und Jugendarbeit investiert. Die Trainer arbeiten alle umsonst, die obigen Kosten werden mit den Mitteln finanziert, die wir durch unsere Helfereinsätze beim Weltcup, und weiteren Veranstaltungen generieren. Dazu kommen Sponsorengelder aus der Wirtschaft um die wir uns laufend bemühen.

Nachdem in letzter Zeit die Anzahl freiwilliger Helfer deutlich abgenommen hat und wir die Gefahr sehen, dass die Kinder und Jugendförderung dadurch langfristig gefährdet werden könnte, müssen wir dem entgegenwirken.

## Zum Hallentraining mit dem RAD

Speziell das Hallentraining mit dem Rad und das Koordinationstraining sind mental sehr fordernd, so dass wir hier die Gruppengrößen stark begrenzen müssen, um ein qualitatives und hochwertiges Training zu garantieren

Es gilt das „first come first serve“ Prinzip. D.h. wer sich zuerst verbindlich anmeldet bekommt den Platz.

Die Eltern liefern ihre Kinder 15min vor Trainingsbeginn an der Nordrampe des Amalon Gebäudes in der

Schmiechastrasse 157 in

72458 Albstadt Ebingen

ab, wo sie vom Trainer übernommen werden.

Der Trainer bringt die Kinder in die Trainingshalle.

Nach Beendigung des Trainings werden die Kinder vom Trainer wieder an die Nordrampe gebracht, wo sie 10-15min nach Ende des Trainings von ihren Eltern abgeholt werden können.

Pünktliches Erscheinen ist essenziell, da die Kinder mit dem Aufzug in die Trainingshalle fahren. Nach Trainingsbeginn ist der Zugang zur Halle aus Sicherheitsgründen geschlossen. Die Halle verfügt über einen Notausgang mit Feuertreppe, so dass die Nutzer jederzeit ohne Aufzug das Gebäude verlassen können. Bei Trainingsverhinderung ist unbedingt der Trainer per WhatsApp zu informieren. Mehrfaches Fehlen und ungebührliches Verhalten, während der Sportler unter der Aufsicht des Trainers steht, führt zum Trainingsausschluss. Die Einteilung in leistungsgerechte Gruppen erfolgt am ersten Trainingstag und bei den darauffolgenden zwei Trainings.

## **Folgende Ausrüstung ist mitzubringen:**

- Funktionstüchtiges für den Fahrer eingestelltes Rad mit
- neuwertigen Bremsbelägen
- Spielfreies Tretlager, Steuersatz und Radlager
- Funktionierende Dämpfer und Federgabel
- Nicht abgefahrene Reifen
- Bis U 15/17 Flatpedals
- Helm
- Handschuhe
- Warme Radkleidung in Schichten, die Halle ist nicht geheizt.
- Trinkflasche

## **Zum Lauf- und sonstigem Outdoortraining**

Das Lauftraining findet im Freien statt und dauert je nach Leistungsgruppe zwischen 30min und 90min. Die Sportler benötigen warme Kleidung in Schichten, Mütze und Handschuhe. Die Kleidung sollte so gewählt werden, dass dem Sportler vor Beginn des Trainings etwas kühl ist. Durch das Laufen wird das dann ausgeglichen. Findet nach dem Outdoortraining noch ein Hallentraining statt ist Wechselkleidung mitzubringen.

Wir wünschen euch ein erfolgreiches Wintertraining  
Vorstandschafft der RSG Zollern-Alb und alle Trainer

# Wintertraining RSG 2022/2023

Angebot	Zielgruppe	Wochentag	Zeit	Trainer/innen	Treffpunkt	Bemerkungen
<b>Hallentraining mit Rad</b>						
Fahrtechniktraining Kinder Anfänger Indoor	Gruppe Sigrun	Mo	16:30 – 17:30	Jelena Sigrun/Benjamin	Amalon Gebäude Nordrampe	Ab 07.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
Fahrtechniktraining Kinder Kinder Fortgeschrittene Indoor	Gruppe Jelena	Mo	17:30 – 18:30	Jelena Sigrun/Benjamin.	Amalon Gebäude Nordrampe	ab 07.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
Fahrtechniktraining Endurogruppe Indoor	U13/U17	Mo	18:30 – 20:30	Manuel Freitag Christoph Kilgus	Amalon Gebäude Nordrampe	ab 07.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
Fahrtechniktraining Fahrrad AG Indoor	offen	Di	14:00 – 16:00	Bernhard	Amalon Gebäude Nordrampe	Ab 08.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
Fahrtechniktraining Fortgeschrittene Indoor	Gruppe Manuel	Mi	18:00 – 19:00	Manuel Schempp	Amalon Gebäude Nordrampe	Ab 09.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
Fahrtechniktraining Wettkampf Indoor	U13 – U15	Do	18:00 – 19:00	Frank Manuel Schempp	Amalon Gebäude Nordrampe	Ab 10.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
Fahrtechniktraining Erwachsene Indoor	Ab U 19	Fr	18:00 – 19:30	Jelena	Amalon Gebäude Nordrampe	ab 11.11. komplette Bike Kleidung (Halle ist nicht geheizt)
<b>Hallentraining Athletik, Koordination und Lauftraining outdoor</b>						
Lauf- Koordinations- und Athletiktraining MTB, RR	U11 – U19	Di	17.00 – 19:00	Frank Hans	Stiegel Turnhalle	ab 08.11.
Lauf- Koordinations- und Athletiktraining MTB, RR	Erwachsene	Di	19.00 – 21:00	Daniel/Iris Hans	Stiegel Turnhalle	ab 08.11.
Koordinations- und Athletiktraining MTB, RR	ab U15	Do	18.00 – 20:00	Bernhard	Landessportschule	ab 10.11.
<b>Outdoortraining mit und ohne Rad</b>						
freies MTB Cross u. RR-Training Outdoor	ab U15	Sa	14:00 – 16:00	Diverse	Bullentäle	ab 12.11. Je nach Witterung
Skating-Training	ab U15	Nach Absprache	Nach Absprache	Bernhard	Nach Absprache	ab Mitte Dezember bei entsprechender Schneelage; bei Interesse: Infos bei Bernhard (b.mast@gmx.de)

Wir haben im Hallentraining nur für eine begrenzte Anzahl von Sportlern Platz, daher ist die vorherige Anmeldung zum Training erforderlich. Bei Verhinderung muss unbedingt per Trainergruppe abgesagt werden. Wiederholtes Fehlen, sowie wiederholtes nicht angemessenes Verhalten der Sportler hat den Ausschluss vom Training zur Folge. Die Einteilung in leistungsgerechte Gruppen obliegt den Trainern.

Weitere Trainingsangebote nach Interesse, Witterung, Bedarf und Trainerverfügbarkeit (Grundlagentraining, Bahntraining, Rollentraining, Skating, ...):  
Bitte auf Ankündigungen unter [www.rsg-zollernalb.de](http://www.rsg-zollernalb.de) achten