

# **Verhaltensregeln – Mountain-Bike Training** **TRI-CLUB Lindenberg**

***Um die Sicherheit der Teilnehmer und leichtere Trainingsabläufe zu gewährleisten solltet ihr auf folgendes achten:***

## ***MATERIAL***

- 1. Schaut euch eure Mountain-Bikes nochmal genau an bevor ihr das erste mal wieder in die neue Saison startet.**
- 2. Die Fahrräder müssen funktionierende Bremsen und Gangschaltung haben. Die Reifen haben ausreichend Luft und die Kette ist geölt und gereinigt. Wenn ihr eure Räder pflegt werdet ihr leichter und vor allem sicherer damit fahren. Die Sattel- und Lenker-Höhe muß nach dem Winter wieder auf eure Größe angepasst werden.**
- 3. Ihr sollte darauf achten, dass eure MTB´s voll funktionsfähig sind, den nur so können wir gemeinsam einen reibungsfreien Trainings-Ablauf gestalten.**

## ***NICHT VERGESSEN***

- 1. Helmpflicht – wer keinen Helm zum Training trägt, kann daran nicht teil nehmen!**
- 2. geeignete Kleidung – je nach Wetter, vor allem festes Schuhwerk**
- 3. Ersatz-Schlauch**
- 4. Trinken, evtl. Riegel**
- 5. Licht – Jahreszeit abhängig**

## ***VERHALTEN IM TRAINING***

- 1. Das Training beginnt und endet am Hallenbad Parkplatz für die 16.30 Uhr Gruppen.**
- 2. Für die 18.00 Uhr Gruppen beginnt das Training ebenfalls am Hallenbad Parkplatz je nach Tour ist Trainings-Ende dann auch am Hallenbad oder aber Waldsee, auf der Hub, ... (je nach Tour-Auswahl des Trainers)**
- 3. Kinder unter 12 Jahre müssen von einem Erwachsenen abgeholt werden!**
- 4. Die Aufsichtspflicht der Trainer endet am Hallenbad oder bei der 18.00 Uhr Gruppen nach Verabschiedung.**
- 5. Freundliches und Faires Verhalten ist sehr wichtig!!!**
- 6. Fehlverhalten kann zum Ausschluss des Trainings führen!**

## **WICHTIG:**

***Alle Infos über Trainings, Termine, Rennen und sonstige Veranstaltungen findet ihr auf [www.triclub-lindenberg.de](http://www.triclub-lindenberg.de) oder ihr werden per eMail darüber benachrichtigt!***

*Eine erfolgreiche Saison wünschen euch  
die Trainer des TRI-Club´s Lindenberg!*