



## Verhaltensregeln – Mountain-Bike Training

Stand: 16.03.2022

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

### Material

Schaut euch eure Mountain-Bikes nochmal genau an bevor ihr das erste mal wieder in die neue Saison startet. Ihr sollte darauf achten, dass eure MTB´s voll funktionsfähig sind, den nur so können wir gemeinsam einen reibungsfreien Trainings-Ablauf gestalten.

1. Die Fahrräder müssen funktionierende Bremsen und Gangschaltung haben.
2. Die Reifen haben ausreichend Luft und die Kette ist geölt und gereinigt.
3. Die Sattel- und Lenkerhöhe muss nach dem Winter wieder auf eure Größe angepasst werden.
4. Wenn ihr eure Räder pflegt werdet ihr leichter und vor allem sicherer damit fahren.

### Nicht vergessen

1. Helmpflicht – **wer keinen Helm zum Training trägt, kann daran nicht teilnehmen!**
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 für die 16:30 Uhr Gruppen am Parkplatz des Schützenheims.
2. Für die 18:00 Uhr Gruppen beginnt das Training ebenfalls am Parkplatz des Schützenheims. Je nach Tour ist Trainings-Ende dann auch am Schützenheim oder aber am 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 Schützenheim 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 TriClub´s Lindenberg!*