

## Informationen zum Sommertraining 2019

Die Trainingsgruppen sind in drei Abstufungen unterteilt, in die so genannten Racer, Fun-Racer und Fun.

Racer: für Leistungsbewusste Kids, die gezielt trainieren wollen und einen entsprechenden Aufwand auf sich nehmen.

Fun-Racer: für Fun orientierte Kids, welche einen begrenzten Trainingsaufwand betreiben wollen oder können.

Fun: für die jüngsten Jahrgänge, sowie die Neulinge.

Am Montag findet auf der BMX-Bahn in Dätttau/Winterthur unter der Leitung von Thomas Weber und Peter Steiger, sowie Yanik Pfister ein Technik-Training statt. Das Training startet um 18:30 und dauert bis ca. 20:00 Uhr.

Dieses Training ist klar auf die Technik im Bereich 4Cross und Downhill ausgerichtet, wobei jedermann teilnehmen darf.

Am Dienstag findet das Cross-Country-Training statt.

Die Besammlung ist um 18:00 Uhr beim Forsthaus in Wallisellen und dauert bis ca. 20:00 Uhr.

Da die Trainingsgemeinschaft mit dem Triathlonclub „3starcats“ auf diese Saison hin aufgehoben wurde, wird sich nur noch ein kleines «Fighters» Grüppchen beim Besammlungsort einfinden.

Damit das angebotene Training allen Altersgruppen und Stärkeverhältnisse gerecht wird, werden verschiedene kleine Gruppierungen gebildet. Somit sind wir auf die Mithilfe der Eltern angewiesen, welche die Trainer und die Kids-Gruppen mitbegleiten.

Während die Jüngeren eher Technik bezogen trainieren, steht bei den Älteren die Kondition im Vordergrund.

Diejenigen Kids, welche gedenken an Cross-Country Wettkämpfen teilzunehmen, werden einige spezifische Trainings-Einheiten absolvieren.

Unter der Leitung von Ernst Schmid, Christian Hadorn, Jürg Schaub, Kari Hipp, sowie Helfern, werden Kids und Erwachsene im ganzen Bereich des Cross-Country unterrichtet.

Am Dienstag treffen sich neben den Hobbybiker (Damen u. Herren) auch die Freerider, welche jeweils als eigene Gruppe ihre Trainingstouren durchführen.

Die älteren Jugendlichen können sich den Freerider anschliessen und die Trails am Züriberg befahren. Die J+S-Leiter Michél Hipp und Udo Pradler, sowie Eddy Massow, werden den Lead übernehmen.

Bekleidung: Wir bitten die Eltern sich vor dem Training zu vergewissern, dass die Kids dem Wetter entsprechend angezogen sind, insbesondere während der kühleren Jahreszeit. Im Training wird immer das Teamtrikot getragen. Kleiderbestellungen können bei Kari gemacht werden.

Ausrüstung: Wir bitten die Eltern darauf zu achten, dass die Kids mit einem tadellos funktionierenden Bike im Training erscheinen, denn um einen reibungslosen Trainingsablauf zu gewährleisten, können während den Lektionen keine Reparaturen vorgenommen werden. Zu jedem Bike gehört auch eine Sattel-Tasche mit Reserveschlauch und einer Pumpe oder Luftpatrone. Zu Beginn und am Ende der Saison ist eine Beleuchtung Pflicht.

Pünktlichkeit: Die Trainings starten pünktlich um 18 Uhr - somit sich einige Minuten vorher einfinden.

Das Mittwoch- und Donnerstag-Training wird vorgängig über den What's App Chat „Training“ abgesprochen.

Interessierte melden sich bei Kari und werden dann im Gruppenchat aufgenommen.

Tag:	Gruppe:	Zeit:	Besammlung	Trainings-Einheit:	Betreuer:
Montag:	alle Biker u. Bikerinnen	18:30-20:00	BMX-Bahn Dätttau	Technik-Training	Thomas, Peter, Yanik
Dienstag:	Fun	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Ernst, Hans, Rafael
	Fun-Race + Race	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Christian, Jürg, Marco
	Freerider	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Michél, Udo, Eddy
	Hobby + Damen	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Kari, Patrick, Pascale
Mittwoch:	Hobby/Race	gem. Chat	Lindenplatz	Rennvelo-Training	Kari
Donnerstag:	Hobby/Race	gem. Chat	Lindenplatz	Bike-Training	Kari
Samstag:	Individuell	gem. Chat		gem. sep. Clubprogramm	
Sonntag:	Individuell	gem. Chat		gem. sep. Clubprogramm	

Das gesamte Trainings-Programm ist auf der Homepage unter „Trainingsangebot“ und unter „Hobbyaktivitäten“ ersichtlich.

**Achtung:** Im Falle, dass aufgrund schlechter Witterung ein Training nicht durchgeführt werden sollte, so werden diese Informationen in den entsprechenden Chats mitgeteilt (z.B. im „Fighters Kidstraining“ und im „Training“ (Fighters-Chat), sowie im „4x training fighters“ (BMX-Trainings Chat).

Bitte Rückseite beachten!

Wir bitten euch, für allfällige Auskünfte, jeweils die zuständigen Ressort-Leiter zu kontaktieren.

Sportlicher Leiter:	Kari Hipp	P: 044 830 14 83 / 079 513 23 22	k.hipp@bluewin.ch
BMX-Bahn:	Thomas Weber	P: 044 860 08 14 / 079 275 82 31	tw_thomasweber@hotmail.com
4Cross-Coach:	Peter Steiger	P: 044 831 33 11 / 079 405 70 18	peter_steiger@bluewin.ch
BMX-Training:	Yanik Pfister	P: 044 941 64 08 / 076 941 64 12	yanik.pfister@hotmail.com
Kids Betreuer (Fun):	Ernst Schmid	P: 044 830 21 62 / 079 206 96 64	ernst.schmid@glattnet.ch
Kids Betreuer (F-Racer):	Christian Hadorn	P: 044 836 73 52 / 079 424 20 18	christian.hadorn@grafitec.ch
Kids Betreuer (F-Racer):	Jürg Schaub	P: 044 860 71 94 / 079 876 37 15	juerg-schaub@sunrise.ch
Hobby-Betreuer:	Patrick Wegmann	P: 044 836 83 83 / 078 680 74 59	ps-wegmann@bluewin.ch
Freeriden:	Michel Hipp	P: 043 343 07 77 / 079 818 95 26	michel.hipp@bluewin.ch
Freeriden:	Udo Pradler	P: 044 830 03 48 / 076 292 19 01	udopradler@hotmail.com
Freeriden:	Eddy Massow	P: 043 233 03 51 / 076 493 14 02	eddy.joe.massow@gmail.com
Damenbiken:	Pascale Hipp	P: 044 830 14 83 / 076 517 29 06	pascale.hipp@bluewin.ch