

Informationen zum Sommertraining 2020

Der Simon Kunz stellt sich als Kids-Headcoach zur Verfügung und wird die Kids-Trainings und Kids-Wettkämpfe koordinieren und ist somit die Bezugsperson für diese Aktivitäten.

Die Trainingsgruppen sind in vier Altersabstufungen unterteilt und die Gruppen-Bezeichnungen werden analog der schweizerischen Wettkampf-Benennungen geführt.

Soft (6-8 Jährige), Cross (9+10 Jährige), Rock (11+12 Jährige), Mega (13+14 Jährige), Hard (15+16 Jährige).

Die Trainingsumfänge richten sich nach den persönlichen Ambitionen und körperlichen Voraussetzungen, entsprechend des jeweiligen Alters.

Am Montag findet auf der BMX-Bahn in Dättlau/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.

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 Simon Kunz und den Trainern Rafael Steinemann, Pascal Frei, Ernst Schmid, Jürg Schaub, Hans Gehri, 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 der Radgrösse entsprechenden Reserveschlauch und einer Pumpe oder Luftpatrone. Zu Beginn und am Ende der Saison ist eine Beleuchtung Pflicht.

Im Weiteren sollten die Kids ein Getränk (Bidon, wenn Bidon-Halterung vorhanden ist) und einen Snack mitnehmen.

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

Das Mittwoch- und Donnerstag-Training wird vorgängig (bis Mittag) 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 Dättlau	Technik-Training	Thomas, Peter, Yanik
Dienstag:	Soft+Cross	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Pascal, Ernst
	Rock	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Rafael, Jürg, Hans
	Mega	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Simon, Marco
	Hard	18:00-20:00	Forsthaus	Bike-Training	Kari
	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 «Training» -> «Trainingsangebot» 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).

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 Head-Coach:	Simon Kunz	P: 043 333 92 56 / 079 209 95 72	simon.kunz@fastmail.com
Kids Trainer:	Rafael Steinemann	P: 044 821 59 16 / 078 626 19 91	rsteinemann@bluemail.ch
Kids Trainer:	Pascal Frei	P: 043 211 30 86 / 078 629 09 39	frei_pascal@gmx.ch
Kids Betreuer:	Ernst Schmid	P: 044 830 21 62 / 079 206 96 64	ernst.schmid@glattnet.ch
Kids Betreuer:	Hans Gehri	P: 044 830 74 90 / 079 958 18 76	hgehri@bluewin.ch
Kids Betreuer:	Jürg Schaub	P: 044 860 71 94 / 079 876 37 15	juerg-schaub@sunrise.ch
Kids Turnleiter:	Marco Nägeli	P: 044 311 94 85 / 079 635 69 03	marconaegeli@web.de
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