



Checkliste MTB-Training Kinder und Jugendliche

Mindestalter für die Teilnahme am Training:

i.d.R. ab Schulbeginn möglich

Zum Training mitzubringen:

- Mountainbike
- Schutzausrüstung Helm und Handschuhe
- Kleidung (den Wetterverhältnissen angepasst)
- Eine gefüllte Trinkflasche im Flaschenhalter montiert am Fahrrad, alternativ ein Trinkrucksack mit Trinkschlauch, damit ein schneller Zugriff möglich ist (bitte keine Trinkflaschen im Rucksack mitnehmen)
- Einen Ersatzschlauch (in der Satteltasche oder im Rucksack)
- Im Frühjahr und Herbst ggf. eine Fahrradbeleuchtung (Stecklichter)

→ zur Kleidung und Schutzausrüstung:

- Fahrradhelm und Fahrradhandschuhe sind Pflicht für die Teilnahme beim Training!
- Bitte darauf achten, dass die Kleidung den Wetterbedingungen angepasst ist.
- Wenn es kälter wird lange Hose und ggf. Windjacke mitnehmen.
- Bei Regenwahrscheinlichkeit eine Regenjacke mitnehmen.

→ zum Mountainbike:

- Bitte achten Sie darauf, dass das Mountainbike zur Körpergröße Ihres Kindes passt.
- Wichtig ist, dass das Fahrrad technisch in einem guten Zustand ist, die Schaltung und beide Bremsen müssen funktionieren und Ihr Kind muss diese auch mit der Hand betätigen können.
- Kontrollieren Sie vor dem Training den Reifendruck und pumpen das Rad vor dem Training auf.
- Ab einem Alter von ca. 11/12 Jahre (U13) empfehlen wir Klickpedale.