



Lehrgang Radsportverband Rheinland-Pfalz für Straße & MTB AK U11 am Heinrich-Heine- Gymnasium in Kaiserslautern

Tag Samstag, 15.06.2024 bis Sonntag, 16.06.2024

Ort Lehrgangsbereich am Heinrich-Heine-Gymnasium (HHG)

Heinrich-Heine-Gymnasium „Eliteschule des Sports“
Im Dunkeltälchen 65
67663 Kaiserslautern

Die Anfahrt erfolgt über die Pfaffenbergstraße!

Ausrichter Radsportverband Rheinland-Pfalz e.V.

Veranstalter Radsportverband Rheinland-Pfalz e.V.

Trainer Frank Konrad

Betreuerin Verena Menge

Hinweis Alle Teilnehmer:innen sind im Lehrgangsbereich des HHG untergebracht (Übernachtung, Sanitäranlagen, Verpflegung). Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt. Der Eigenbeitrag beträgt pro Nacht und Kind 40,00 €. Die Fahrräder werden in den Räumlichkeiten des Sportzweiges (Fahrradkeller) untergebracht.

Individueller Bedarf wie Lebensmittel bei Unverträglichkeiten und Medikamente müssen selbst mitgebracht werden.

Der Beitrag ist bei Anreise in Bar zu entrichten!

Mitzubringen sind:

- Sauberes Rennrad und MTB
- Fahrradflaschen
- eventuell Fahrradbrille zum Schutz der Augen
- Sportkleidung für die Halle (insbesondere saubere Turnschuhe)
- Laufbekleidung
- Rennradschuhe, MTB-Schuhe, Helm, Brille, Trinkflaschen
- Trainingskleidung (Rennrad & MTB), Alltagskleidung, Trainingsanzug, Kulturbeutel
- Versichertenkarte
- Schreibmaterial

Anreise Samstag bis 9:00 Uhr (Beginn erste Ausfahrt MTB: 9:30 Uhr)

Abreise Sonntag 14:00 Uhr (nach dem Mittagessen)

Start/ Ziel Heinrich-Heine-Gymnasium (HHG)

Umkleide Lehrgangsbereich / Fahrradkeller am HHG

Kontakt

An:	Frank Konrad
Straße:	Im Dunkeltälchen 65
Ort:	67663 Kaiserslautern
Mobil:	0151-28 78 60 10
E-Mail:	f.konrad@radsport-rlp.de
Web:	www.cyclingforkids.de





Lehrgang Radsportverband Rheinland-Pfalz für Straße & MTB AK U11 am Heinrich-Heine-Gymnasium in Kaiserslautern

Programmablauf

Samstag, 15.06.2024

09:00	Anreise
9:30	Abfahrt Ausfahrt MTB
12:00	Mittagessen
13:30	Techniktraining Rennrad auf dem HHG-Gelände mit Parcours
15:30	Athletik- / Vielseitigkeitstraining
18:00	Abendessen
19:00	Spiel & Spaß
20:30	Bettruhe

Sonntag, 16.06.2024

08:00	Frühstück
08:30	Laufen & Treppentraining
10:30	Trainingsspiele MTB
12:00	Mittagessen
14:00	Ende des Lehrgangs / Abfahrt