

Leitbild und Ziele

Mit „Rookie Ride“ ist das Angebot der MTB Freeride Connection Luzern gemeint, das sich an Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren richtet.

Das Angebot ist über das J+S gemeldet und erhält dadurch finanzielle Unterstützung.

Das Ziel des «Rookie Ride» ist die Freude am Radsport in all seiner Vielfältigkeit zu fördern. Ausfahrten, Touren aber auch Rennbesuche und Rennteilnahmen in unterschiedlichen Disziplinen sollen Platz haben.

Ein Rennbetrieb mit Rennbesuchen wird angestrebt, ist aber nicht zwingend für die Teilnehmer

Die wöchentlichen Trainings haben den Fokus zu 80% auf der Fahrtechnik.

Vom März bis Juli finden rund 15 Trainings statt. Während den Sommerferien machen auch wir Pause. Mit dem Schulstart Mitte August, geht es wieder weiter bis Ende Oktober. Danach geht der Rookie Ride in die Winterpause. Während der Oster- und Herbstferien finden die Trainings statt. Die Anzahl der Trainings wird durch die Vorgaben vom J+S beeinflusst.

Um dem Leistungsgefälle unter den Teilnehmer gerecht zu werden, wird aktuell in drei Gruppen trainiert. Nebst dem Alter fliesen auch individuelle Eigenschaften wie Kondition und technische Fertigkeiten mit in die Bewertung ein, um eine Einteilung in die Gruppen vorzunehmen.



Rockets => ältere und stärkere Fahrer



Rhinos => jüngere Fahrer



Racoons => die jüngsten Fahrer

Infos für Kids und Eltern zum Rookie Ride

Allgemeines zum Training:

Eine Teilnahme am Rookie Ride ist ab 10 Jahren möglich.

Das Training findet immer am Dienstag um 18:15 Uhr auf der Allmend bei der Mehrzweckhalle, hinter dem AAL, statt. Das Training dauert 90 Minuten und endet um 19:45 Uhr wieder am Startort.

Die Trainings werden durch J+S Leiter Radsport geleitet.

Schnuppertrainings sind immer am ersten Dienstag im Monat möglich. Gerne durch vorangehende Kontaktaufnahme an stefan@freerideconnection.ch

Bei regelmässiger Teilnahme wird die Mitgliedschaft bei der Freeride Connection Luzern erforderlich. Die Mitgliedschaftsmöglichkeiten und Kosten dazu sind den Statuten zu entnehmen.

Ausrüstung und Material:

Mountainbike:

Für eine regelmässige Teilnahme am Rookie Ride ist ein geländetaugliches Mountainbike erforderlich. Gepäckträger und Seitenständer sind im Gelände hinderlich und machen das Bike für diesen Zweck unnötig schwer. Griffige Reifen geben halt, gut erreichbare und kräftige Bremsen geben Sicherheit und die nötige Präzision. Eine sinnvolle und funktionstüchtige Schaltung rundet das Einstiegsmountainbike für den Nachwuchs ab. Beim Schnuppertraining kann das Alltagsbike vielleicht noch knapp genügen, bei regelmässiger Teilnahme empfehlen wir definitiv ein «Sportgerät» einzusetzen, das den Anforderungen gerecht wird.

Federgabeln können sinnvoll sein, wenn diese auch wirklich perfekt funktionieren. Bei leichten Personen ist das aber sehr selten der Fall, daher kann am Anfang besser darauf verzichtet werden. Das gleiche gilt für Hinterradfederungen. Ein leichtes, den Proportionen des Kindes gerechtes Mountainbike bringt viel Spass. Mit zunehmendem Alter, Körpergrösse, Gewicht und Können werden dann die Anforderungen an das Bike steigen. Je sportiver und wettkampforientierter man den Sport betreibt desto anforderungsreicher wird das Material. Je nach Fokus innerhalb des Sports können das Hardtails, leichte Fullsuspension Bikes, Allmountain- Trail oder Endurobikes sein.

Die Teilnahme am Rookie Ride mit Downhill- Bikes ist nicht sinnvoll und im Interesse der gesamten Trainingsgruppe eher hinderlich. Durch eine extreme, abfahrtslastige, Sitzposition, lässt sich ein solches Bike nicht berghoch treten. Ebenfalls sind damit Spielereien, wie sie im Training vorkommen, nur bedingt möglich.

Unsere Leiter können sehr gerne auch beratend zur Seite stehen und mit Tipps weiterhelfen bei materialtechnischen Fragen.

Schutzausrüstung und Kleidung:

- Für die Trainingsteilnahme ist ein Helm zwingend. Integralhelme sind nicht erforderlich.
- Knieschoner oder Ellenbogenschoner sind freiwillig, je nach Pedalsystem können Schienbeinschoner empfehlenswert sein.
- Handschuhe sind sinnvoll
- Ersatzschlauch passend zum Reifen

- Bidon oder Trinkrucksack
- Etwas kleines zum Essen oder «Notfall-Riegel», je nach Energiebedarf der individuellen Entwicklungsstufe
- Dem Wetter angepasste Kleidung (Der Rookie Ride findet auch bei schlechtem Wetter draussen statt!)
- Ein Rucksack um eine Jacke, Langarmjersey, Regenjacke, Verpflegung, Schlauch darin zu transportieren