

Ausschreibung XCO-Trainingslager 2020

Zeitraum: 21. - 24. Mai 2020

Zielgruppe: Mountainbiker der Altersklassen U9 bis U19 sowie deren Betreuer und Trainer

Unterkunft: Die Unterbringung/Übernachtung erfolgt je nach Anzahl an Teilnehmern in zwei Einrichtungen, dem Kinder-Camp in Ilmenau-Roda (kurz Camp) und dem Schülerfreizeitzentrum (SFZ) in Ilmenau. Beide Einrichtungen sind etwa 4,5 km voneinander entfernt, bieten jeweils etwa 65 Schlafplätze von Doppel- bis 8-Bett-Zimmern.

Angedacht ist, die Aufteilung der Teilnehmer auf die Unterkünfte in Abhängigkeit der Alters- bzw. Leistungsklasse vorzunehmen. Dies ermöglicht einen Start jeweils unabhängig von der anderen Unterkunft. Gegebenenfalls ist es aber auch möglich, sich jeweils erst nach dem Frühstück zu sammeln und dann in einzelnen Gruppen aufzubrechen.

Hierzu bitte auch die Hinweise im Bereich „Anmeldung“ weiter unten beachten.

Verpflegung: Die Verpflegung in den Unterkünften wird selbst organisiert. Die folgende Tabelle gibt Auskunft über die jeweils angedachte Hauptverpflegung.

Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Donnerstag	–	Nudeln mit Tomatensoße	Pizza
Freitag	Buffet	Gemeinsam im SFZ	Grillabend im SFZ
Samstag	Buffet	Lunchpakete bei Frühstück einpacken, ggfs. Einkehr unterwegs	Kesselgulasch aus der Gulaschkanone im Camp Roda
Sonntag	Buffet	–	–

Zu den Essen ist geplant jeweils reichlich Obst und Salate beizustellen. Die Teilnehmer sollten damit rechnen, zur Unterstützung bei der Vorbereitung des Frühstücks und zum Aufräumen nach dem Essen eingebunden zu werden. Der Plan hierfür wird zu Beginn des Trainingslagers vervollständigt.

Organisation: Das Trainingslager wird durch den Ilmenauer Radsport Club e.V. organisiert und finanziell abgewickelt.

Ansprechpartner für alle Fragen ist:
Karsten Neumann
E-Mail: karsten.neumann@ilrc.de
Tel.: 0176/38086790

Anmeldung: Anmeldungen erfolgen ausschließlich per E-Mail an die Organisationleitung unter karsten.neumann@ilrc.de. Es ist das bereitgestellte Anmeldeformular zu verwenden, das dieser Ausschreibung als Anhang bzw. gesonderte Datei beigefügt ist.

Bei der Anmeldung anzugeben sind zwingend:
- Name und Alter der einzelnen Sportler und Betreuer

- Leistungseinschätzung der Sportler („minus“, wenn eher der jüngeren Altersklasse entsprechend, „plus“, wenn eher der höheren Altersklasse entsprechend), sofern deutlich abweichend vom AK-Schnitt
- Verpflegungsbesonderheiten (vegetarisch, Allergien, Intoleranzen)
- Ggfs. die Notwendigkeit, Sportler in einer Unterkunft unterzubringen, unabhängig vom Leistungsstand (z.B. Geschwister)

Der Stichtag für die verbindliche Anmeldung ist der 13. März 2020, sofern das vorhandene Kontingent nicht zuvor bereits ausgebucht ist. Anmeldungen können bis zu diesem Tag im Rahmen der noch vorhandenen Kapazität geändert werden. Bis dahin nicht in Anspruch genommene Betten werden nach diesem Tag wieder freigegeben.

Anmeldungen werden generell in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Nach dem Stichtag eingehende Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, sofern noch Betten verfügbar sind und nicht bereits anderweitig vergeben wurden.

Darüber hinaus wird darum gebeten, dass die Trainer angeben, welche Trainingsinhalte sie in den Fokus stellen möchten. Diese können in der konkreten Planung der einzelnen Tage berücksichtigt werden.

Plätze: Es stehen maximal 130 Plätze (Sportler und Betreuer) zur Verfügung.

Kosten: Pro Teilnehmer wird ein Unkostenbeitrag von etwa 85 Euro erhoben für Unterkunft und Verpflegung. Abhängig von Teilnehmeranzahl und Aufteilung (Erwachsene/Kinder) kann dieser Betrag noch etwas variieren. Aber mehr als ± 5 Euro Abweichung ist nicht zu erwarten.

Der genaue Betrag wird abhängig von den Teilnehmern ermittelt und spätestens Mitte März den angemeldeten Teilnehmern bzw. den Organisatoren in den jeweiligen Vereinen mitgeteilt.

Eine Rechnungsstellung erfolgt im April 2020 mit Zahlungsziel bis zum Trainingslagerbeginn. Nach vorheriger Absprache wird eine Barzahlung bei Anreise möglich sein.

Treffpunkt/ Beginn: Die Anreise erfolgt am 21. Mai bis 12 Uhr mittags in eigener Organisation und Finanzierung der Teilnehmer. Alle Teilnehmer erhalten mind. eine Woche vor Beginn des Trainingslagers einen raumgenauen Belegungsplan und Anfahrtsskizze/-beschreibung entsprechend der Anmeldung.

Inhalte: Die Trainingsinhalte werden entsprechend den vorab geäußerten Wünschen der teilnehmenden Sportler und Trainer gestaltet. Die unmittelbare Umgebung bietet hinreichend viele unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten von langen, gleichmäßigen Schotteranstiegen über steile Auf- und Abfahrten auf unterschiedlichen Untergrund, Wege gespickt mit Wurzeln und anderen Hindernissen. Trainingswettkämpfe in unterschiedlicher Ausprägung sind bei Interesse ebenso denkbar wie Einheiten mit Fokus Grundlagentraining. Die Downhillstrecke am Lindenberg ist ebenfalls ein nutzbares Element, ggfs. die aktuell in Planung und bis dahin voraussichtlich geschaffene Trainingsmöglichkeit am Lindenberg.

Zusätzlich ist geplant, ist beiden Unterkünften Elemente zur Durchführung von Fahrtechniktrainings bereitzustellen, um die Vorbereitung für den Fahrtechnikwettbewerb am Sonntag zu ermöglichen.

Packliste: Die Teilnehmer sollten Schlafsack oder Bettwäsche mitbringen. Im SFZ kann Bettwäsche für einmalig 4 Euro geliehen werden.

Darüber hinaus sind Fahrrad, Schutzausrüstung (Helm, Handschuhe, Brille, Schoner) und dem Wetter angepasste Kleidung für alle notwendig und ausreichend für 4 Tage mitzubringen. Ersatzteile, Schläuche und Werkzeuge schaden in keinem Fall. Die Betreuer, die mit auf Tour gehen, sollten Erste-Hilfe-Material, Pumpe, Notfallverpflegung, Ersatzschläuche und ein Mobiltelefon dabei haben. Ein GPS-Gerät hilft ebenfalls, die von der Organisation vorab bereitgestellten Streckenempfehlungen nachvollziehen zu können.

Ablaufplan: Der konkrete Ablaufplan wird noch erstellt und den Teilnehmern mindestens 2 Wochen vor Beginn zugestellt. Die voraussichtlichen Rahmenbedingungen sind nachfolgend aufgeführt:

- Frühstück zwischen 8:00 und 9:00 Uhr
- Mittagessen zwischen 12:00 und 13:00 Uhr
- Abendessen zwischen 18:00 und 19:00 Uhr

Tag	Vormittag	Nachmittag	Abend
Donnerstag	eigenständige Anreise	Trainingseinheit (bis 3 Stunden)	Erläuterung zum Technikwettbewerb am Sonntag
Freitag	Frühspurt, Frühstück, Trainingseinheit (bis 1,5h)	Trainingsausfahrt (bis 3h), Techniktraining	
Samstag	Frühstück, Ausfahrt	Mittagessen unterwegs, Fortsetzung der Ausfahrt	Vorbereitung Abreise
Sonntag	Frühstück, Technikwettbewerb	Technikwettbewerb, eigenständige Abreise	

Sofern von Trainern konkrete Inhalte oder anderweitige Wünsche zur Gestaltung bestehen, diese bitte frühzeitig der Organisationsleitung mitteilen. Diese können gegebenenfalls Berücksichtigung finden.

Die Ausfahrten bzw. Trainingseinheiten werden in unterschiedlichen Leistungsgruppen durchgeführt. Angedacht sind 4 bis 5 Leistungsgruppen, die von je einem Ortskundigen begleitet werden. Im Bedarfsfall können bei entsprechenden Trainingsinhalten die Gruppen weiter verkleinert werden. Die jeweiligen Betreuer werden mit Kartendaten und GPS-Daten ausgestattet, so dass auch in Eigenregie durchgeführte Trainingseinheiten ortsnah kein Problem darstellen werden.