



Trainingsprogramm 2026



MTB Dienstag 18:25

Bikettraining findet jeden Dienstag statt. Falls einmal kein Leiter anwesend sein kann, wird dies vorgängig per WhatsApp kommuniziert.

Ziel ist es, bestehende Fähigkeiten zu trainieren und zu festigen, neue Fähigkeiten anzueignen und sein Bike in jeder Situation unter Kontrolle zu haben. Biker sollen auch die Möglichkeit haben, neues auszuprobieren, den Leiter um Rat und Hilfe zu fragen um persönlich weiter zu kommen.

Geschwindigkeit wird jeweils den Langsamsten angepasst. Der Leiter wählt seine Trainingstour so, dass sie der jeweiligen technischen Anforderung entspricht. Spass und Freude sollen immer im Vordergrund stehen.

MTB Mittwoch 13:00-13:30 und Donnerstag 17:30-18:30

Biketrainings am Donnerstag finden nur auf Anbieten und Anmelden im WhatsApp statt. Dies ist leider das Resultat da wir zu wenige Leiter im VCL haben.

Teilnahme mit E-Bike

Biker die an den Trainings mit dem E-Bike teilnehmen haben sich stets der Geschwindigkeit der Biker anzupassen. **Sobald mit Unterstützung gefahren wird, fahren E-Biker immer an gleicher Position in der Gruppe. Vorne, Mitte oder Hinten.**

Es ist uns nicht möglich separate E-Bikekurse anzubieten. Dafür fehlen uns die Ressourcen.

RV Dienstag

Das Rennradtraining findet jeweils am Dienstag statt. Die Startzeit ist 18:00-18:30 Uhr. April bis Ende September. Für die Teilnahme ist die vorgängige Kontaktaufnahme mit dem RV Leiter notwendig, um alle relevanten Informationen und Zugang zum WhatsAppchat zu erhalten. Alle finalen Infos werden per Whatsapp kommuniziert.

MTB / RV Ausfahrten

Grundsätzlich finden jeden Monat eine Rennrad- und eine MTB-Ausfahrt statt. Rennrad jeweils 80-120Km, MTB 30-40Km mit 600-800hm.

2 Tagestour

Ende Juni, Anfang Juli findet die Zweitagestour statt. Diese ist in etwa der Grösse von zwei MTB Ausfahrten mit der Möglichkeit am Durchführungsort zu übernachten. Tour pro Tag 30-40Km und 600-800hm.

Bike / Rennrad (Sportgerät)

Für die Wartung seines Sportgerätes ist jeder selber verantwortlich. Aus Fairness gegenüber den anderen Teilnehmern erscheint jeder mit einem gewarteten Sportgerät im Training.

Licht

Obligatorisch bis Ende April und Obligatorisch ab Mitte August während den Di- und Do-Abendtrainings. Bedenkt immer, dass wir oft noch in die Beiz gehen und es anschliessend dunkel ist. Der VCL übernimmt keine Bussen. **Ab 1. April 2022 gilt ein Lichtobligatorium ganztags für E-Bikes.**



Helm und Versicherung

Helm ist **OBLIGATORISCH** und wird immer getragen. Der Leiter ist verpflichtet, Biker ohne Helm vom Training wegzuweisen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer (Haftpflicht, Unfall, Diebstahl, usw.)

Trainingsende

Die Trainings enden grundsätzlich wieder in Luterbach. Verlässt ein Biker die Gruppe zu einem früheren Zeitpunkt, so ist er verpflichtet sich beim Leiter abzumelden. Dies hat organisatorische Gründe wie das Verhindern einer Rettungs- und Polizeiaktion bei Nichtauffinden einer Person.

Ehrenkodex

- Du bist in der Natur zu Gast. Hinterlasse sie so, wie du sie vorgefunden hast und nimm Rücksicht auf Flora und Fauna.
- Bewege dich nur auf bestehenden Wegen und Pfaden.
- Passe deine Fahrweise und Geschwindigkeit den Sicht- und Bodenverhältnissen und den persönlichen Fahrkünsten an.
- Überschätze dich nicht.
- Benütze nur ein technisch einwandfreies Bike.
- Schütze deinen Kopf. Trage immer einen Helm.
- Fahre nachts nie ohne Licht.
- Unterlasse unnötigen Lärm.
- Sei anderen gegenüber hilfsbereit.
- Verzichte während des Trainings auf Zigaretten und Alkohol.
- Betreibe sauberen Sport, ohne Doping und Drogen.
- Vermeide Konflikte indem du:
 - genügend Abstand hältst
 - die Geschwindigkeit anpasst
 - dich rechtzeitig bemerkbar machst
 - stark frequentierte Wege meidest
 - freundlich bist
 - wenn nötig ausweichst oder absteigst

©BBB

Strassenverkehrsordnung

Denkt immer daran, dass die Strassenverkehrsordnung auch für uns Biker gilt. Die meisten haben einen Führerausweis. Bei einem Unfall mit dem Bike, rote Ampel oder Sicherheitslinie kann dieser schnell weg sein.

Leiter

Jedes Training wird von einem Leiter des Veloclub Luterbach geleitet. Dessen Anweisungen sind stets Folge zu leisten. Der Leiter hat auch die Kompetenz, Biker die sich fahrlässig oder gefährdend gegenüber anderen verhalten, Mass zu regeln oder im schlimmsten Fall von zukünftigen Trainings auszuschliessen. Dies soll das letzte Mittel sein.

Ansprechpersonen

Schmid Jonas	079 583 06 88	(J+S Coach; J+S Leiter)
Kunz Peter	076 630 47 93	(Präsi VCL)
Flückiger Oliver	079 522 39 38	(Leiter RV)

Form

Der Einfachheit wird nur die männliche Form verwendet.