



UFC: So muss Radsport!

Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018

1. Zielsetzungen

„Beim UFC-Radsport treffen sich coole Leute, die Spaß am Radfahren haben und ihren Sport ohne Leistungsdruck in einem familiären Umfeld praktizieren wollen. Besonderes Augenmerk liegt dabei im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit und in der Förderung einzelner Fahrer mit Entwicklungspotenzial. Realisiert wird dieses vielseitige Angebot durch regelmäßige Ausfahrten, Mehrtagesfahrten - insbesondere Sommertouren, Extremtouren, Bikepark-Wochenenden und Rennteilnahmen im Rahmen eines ganzjährig stattfindenden Gruppenprogramms.“

2. Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-Angebote

Radlkids U7 (bis 6 Jahre)

„Mittwochs 17-19 Uhr“ - „Abfahrt am Waldplatz Ellingen“

- Kennenlernen des Mountainbikes als Sportgerät
- Erste Fahrübungen in einfachem Gelände
- in der Kleingruppe unterwegs sein
- Förderung der Orientierungsfähigkeit

Radlkids U9 (ca. 7 - 9 Jahre)

„Mittwochs 17-19 Uhr“ - „Abfahrt am Waldplatz Ellingen“

- Grundlagen des Mountainbikesports vermitteln
- körperliche Stabilität schafft Sicherheit beim Fahren
- grundlegendes Schaltverständnis und richtiges Bremsen vermitteln
- sicheres Fahren auch im Straßenverkehr
- Freude an der Bewegung und Freude, in der Natur unterwegs zu sein
- in der Gruppe unterwegs sein, Rücksicht nehmen, Teamgeist entwickeln

Radlkids U11 (ca. 8 - 10 Jahre)

„Mittwochs 17-19 Uhr“ - „Abfahrt am Waldplatz Ellingen“

- Grundlagen des Mountainbikesports vermitteln
- körperliche Stabilität schafft Sicherheit beim Fahren
- grundlegendes Schaltverständnis und richtiges Bremsen vermitteln
- sicheres Fahren auch im Straßenverkehr
- Freude an der Bewegung und Freude, in der Natur unterwegs zu sein
- in der Gruppe unterwegs sein, Rücksicht nehmen, Teamgeist entwickeln
- Einstieg in das Thema „Rennen fahren“ – für besonders talentierte Kinder bzw. auf freiwilliger Basis

Radlkids U13 (ca. 9 - 12 Jahre)

„Mittwochs 17-19 Uhr“ - „Abfahrt am Waldplatz Ellingen“

- Grundlagen des Mountainbikesports vermitteln
- körperliche Stabilität schafft Sicherheit beim Fahren
- grundlegendes Schaltverständnis und richtiges Bremsen vermitteln
- sicheres Fahren auch im Straßenverkehr
- Freude an der Bewegung und Freude, in der Natur unterwegs zu sein



UFC: So muss Radsport!

Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018

- in der Gruppe unterwegs sein, Rücksicht nehmen, Teamgeist entwickeln
- Spezielle Vorbereitung zum Thema „Rennen fahren“ – für besonders talentierte Kinder bzw. auf freiwilliger Basis
- erhöhte konditionelle und fortgeschrittene technische Anforderungen

Powerkids U15 / U17 (ca. 12 - 16 Jahre)

„Donnerstags 17.30-19.30 Uhr“ - „Abfahrt am Waldplatz Ellingen“

- Grundlagen des Mountainbikesports vertiefen
- Routine schafft Souveränität beim Fahren
- Fahrrad fahren „ohne Angst“ und „ohne Übermut“
- situatives Schalten und sicheres Bremsen, auch in schwierigen Fahrsituationen
- sicheres Fahren auch im Straßenverkehr
- Freude an der Bewegung und Freude, in der Natur unterwegs zu sein
- in der Gruppe unterwegs sein, Rücksicht nehmen, Teamgeist verstärken
- „Rennen fahren“ – für besonders talentierte Kinder bzw. auf freiwilliger Basis
- sportliche Anreize für die Kinder durch Spezialtouren (z.B. 100 km PLUS an einem Tag – „Powerkids-Ausflüge“)
- Sommertour (Mehrtagestour in den Bergen)

Herren (16 - 50 Jahre)

„Mittwochs 17-19 Uhr“ - „Abfahrt am Waldplatz Ellingen“

- Mountainbikesport für Anfänger und Fortgeschrittene
- Verfeinerung von als bekannt vorausgesetzten Grundlagenwissen
- Trainingsschwerpunkt Kondition und Ausdauer, Tipps zur Fahrtechnik
- gemeinsam in der Natur unterwegs, rücksichtsvoll & fair
- „Rennen fahren“ – CrossCountry, Enduro u.a., je nach Schwerpunkt und Können, Teilnahme auf freiwilliger Basis
- Bikepark-Ausflüge

3. Weitere Erwachsenenangebote

Fahrzeiten MTB-Erwachsene (Kooperation mit DJK Fiegenstall) (ab 18 Jahren)

„Sonntag 9.05 Uhr UND Samstag 17.00 Uhr im Wechsel“ - „Abfahrt Bushäuschen Höttingen in Ortsmitte“

- lockeres Mountainbiken für Erwachsene
- alle Stilrichtungen willkommen
- Hobby- und Freizeitfahrer kommen hier voll auf ihre Kosten!
- zusätzlich Ganztagesausflüge und Sonderfahrten

4. Spezialangebote

Rennttraining CC (ab 7 Jahren)

„Freitags 19-20 Uhr“ – „Treffpunkt am Waldplatz Ellingen“

- für alle Teilnehmer des UFC-Racing-Teams
- Rennstart-Training
- Intervall-Training
- Technik-Parkour



UFC: So muss Radsport!

Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018

Dirtpark Ellingen (ab 10 Jahren)

„Termine nach Vereinbarung“ – „Treffpunkt am Dirtpark Ellingen, Weiboldshausner Straße“

- Planen, Bauen, Baggern
- Fahren und Springen
- eben alles, was Spaß macht!

5. Mitarbeiter-Crew

Franz-Martin Engeser, Jg. 1981 (Fachübungsleiter, Grundlagenausbildung und Sonder-Events)

- Fachübungsleiter Mountainbike des Deutschen Alpenvereins
- MTB-Tourguide – Leitung von Transalp-Touren
- ausgebildeter Jugendleiter nach dem anerkannten JULEICA-Standard des Bayerischen Jugendrings
- Fortbildungen in der Erlebnispädagogik

E-Mail: franz.engeser@live.de

WhatsApp: 0160 / 3774223

Werktags telefonisch ab 19.00 erreichbar, unter 0160 / 3774223 (wenn nicht gerade Tour ist)

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0160 / 3774223 (kein Whatsapp unterwegs)

Gerd Hartmann, Jg. 1965 (Radlkids U13)

- MTB-Marathon-Enthusiast mit langjähriger Bike-Erfahrung
- DIMB Trailscout (seit 2016)

E-Mail: gerdwug@web.de

WhatsApp: 0175 / 3273711

Werktags telefonisch ab 17.00 erreichbar, unter 09141 921600 (wenn nicht gerade Tour ist)

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0175 / 3273711 (kein Whatsapp unterwegs)

Norbert Würth, Jg. 1975 (Radlkids U13)

- MTB-Marathon-Enthusiast mit langjähriger Bike-Erfahrung
- DIMB Trailscout (seit 2016)

E-Mail: n-wuerth@t-online.de

WhatsApp: 0151 / 67223942

Werktags telefonisch ab 17.30 erreichbar, unter 09149 / 908675 (wenn nicht gerade Tour ist)

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0151 / 67223942 (kein Whatsapp unterwegs)

Matthias Schulz, Jg. 1975 (Radlkids U11, Powerkids U15/U17, Spartenleitung, Ressortl. Trail & Nature)

- ausgebildeter Jugendleiter nach dem anerkannten JULEICA-Standard des Bayerischen Jugendrings
- erfahrener MTB-Tourguide – seit über 15 Jahren Alpenüberquerungen mit Kindern und Jugendlichen

E-Mail: radlkids@ufc-ellingen.de, powerkids@ufc-ellingen.de, info@ufc-radsport.de

WhatsApp: 0170 / 8744698

Werktags telefonisch nicht erreichbar (> Arbeit Matthias bis 17.00 Uhr)

Abends (wenn gerade kein Radtraining ist), zwischen 17:00 Uhr und 18:30 Uhr erreichbar: 09141 901006

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0170 / 8744698 (kein Whatsapp unterwegs)



UFC: So muss Radsport!

Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018

Benedikt Flock, Jg. 1977 (Radlkids U9)

- begeisterter CC-Fahrer

E-Mail: bennyflock@gmx.de

WhatsApp: 0173 / 8187435

Werktags telefonisch erreichbar, unter 09144 / 2015358

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0173 / 8187435

Dominic Alberter, Jg. 1996 (Bikepark Powerkids U15 / U17)

- MTB-Trainer mit internationaler Ausbildung (u. a. Whistler / USA), Renn-erfahrener Downhiller

E-Mail: alberterd@t-online.de

WhatsApp: 0171 / 2938229

Werktags telefonisch erreichbar, unter 09147 / 945541

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0171 / 2938229

Benedikt Drießlein, Jg. 1998 (Bikepark Powerkids U15 / U17)

- Renn-erfahrener Downhiller

E-Mail: benediktdl@gmail.com

WhatsApp: 0160 / 98523980

Werktags telefonisch erreichbar, unter 09141 / 81288

Handy-Nr. während der Tour (im Notfall): 0160 / 98523980

Weiterhin im Team:

Reiner Arnold	0151 / 62605244	familie-arnold-roettenbach@t-online.de	U7
Daniel Seidenspinner	0176 / 80063855	daniel.seidenspinner83@gmail.com	U9
Elisabeth Seidenspinner	0176 / 80063494	elisabeth.seidenspinner@gmail.com	U9
Gerhard Krügl	09142 / 8818	g.kruegl@wugnet.de	Racing
Nikolaus Gempel	0178 / 5520480	info@metzger-gempel.de	U11
Jermaine Lierheimer	0178 / 1918655	donata13@freenet.de	FSSJ
Jonas Lanz	0160 / 6090106	weissenburg.91781@gmx.de	FSSJ
Torsten Böhm	0176 / 34083264	boehm.t@gmx.net	Vereinsshelfer
Uli Glossner	09148 / 90272	radfahren@djk-fiegenstall.de	DJK-FS
Markus Heid	09141 / 2602	radfahren@djk-fiegenstall.de	DJK-FS

Du willst Teil unserer Radsport-Crew werden? E-Mail an info@ufc-radsport.de schreiben!

6. Equipment

Zunächst einmal sei gesagt, dass wir auf ein professionelles Radsportangebot setzen. **Professionelles Bikematerial ist also die Voraussetzung.** Daher raten wir aus Sicherheitsgründen dringend davon ab, mit Billigrädern (z.B. Baumarkt-Rädern) an unseren Touren teilzunehmen.

Mitzunehmen auf die Tour

- Verkehrssicheres Mountainbike
- Radhelm



UFC: So muss Radsport!

Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018

- Radrechte, dem Wetter angepasste Bekleidung
- Regenjacke, je nach Wetter auch Regenhose
- Radbrille, Radhandschuhe
- Ersatzschlauch in der richtigen Größe und mit dem richtigen Ventil
- Flickzeug
- ausreichend zu Trinken (Wasser oder Apfelschorle)
- Dirtpark-Crew und Endurogruppe bitte Zusatzequipment nicht vergessen – Euer Gruppenleiter gibt Euch gerne Auskunft darüber, was alles benötigt wird.

Leih-Ausrüstung

- Mehrere Kinder-/Jugend-Mountainbikes gibt es aktuell beim UFC Ellingen (Verleih gegen Spende!)
- Radbekleidung (Hose, Trikot) im Vereinslook gibt es ebenfalls auf Anfrage
- Ersatzhelme haben wir ebenfalls auf Anfrage

Punkte sammeln

Bis zu 12 Punkte können die Radlkids und die Powerkids pro Training sammeln.

Bewertet werden: Selbstständiges/rechtzeitiges Absagen, Ausrüstung komplett, Trainingsfleiß, Teamgeist.

Die drei Punktbesten pro Gruppe erhalten zum Saisonende einen Preis.

Sportlerpass

Zu Saisonbeginn bekommt jede/r Teilnehmer/in seinen/ihren Sportlerpass ausgehändigt. Dieser Sportlerpass ist zu jedem Training mitzunehmen und zu Trainingsbeginn an den verantwortlichen Trainer oder Gruppenleiter zu übergeben. Zu Trainingsende wird der Sportlerpass wieder an den/die Teilnehmer/in ausgehändigt. So hat der Trainer alle wichtigen persönlichen und gesundheitlichen Infos „on tour“ dabei.

7. Training bei schlechtem Wetter?

Was tun bei schlechtem Wetter? Wenn das Wetter einigermaßen passt, fahren wir trotzdem. Falls es mal gar nicht geht, sagen wir rechtzeitig über unsere WhatsApp-Gruppen ab.

8. Unser Wertemodell

Es ist uns sehr wichtig, den Kindern und Jugendlichen Werte mit auf den Weg zu geben. Dazu gehören:

Aktiver Umweltschutz

Wir lassen auf unseren Touren keinen Müll liegen. Bäume und Pflanzen werden geschont, Tiere nicht durch unnötigen Lärm aufgeschreckt. Wir planen unsere Touren soweit möglich unter Zuhilfenahme öffentlicher Verkehrsmittel. Aus Klimaschutzgründen finden so viele Touren wie möglich in der Region statt. Bei weiteren Anreisen, z.B. für Rennen oder Mehrtagestouren, setzen wir nicht auf Individualverkehr sondern auf eine gemeinsame Anfahrt mit Kleinbussen.



UFC: So muss Radsport!

Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018

Gegenseitige Hilfsbereitschaft

Wir sind offen für die Nöte und Bedürfnisse anderer, und helfen uns gegenseitig aus, z.B. mit einer Regenjacke, mit Werkzeug oder wo Hilfe gerade erforderlich ist.

Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit

Wir halten uns an Zeitabsprachen und kommen pünktlich zum vereinbarten Treffpunkt. Unser Fahrrad und die gesamte Ausrüstung halten wir „gut in Schuss“ und bringen alles, was wir für Training, Tour oder Rennen brauchen, unaufgefordert mit. Dazu gehören mindestens Helm, radgerechte Kleidung (Trikot, Hose), Flickzeug, Ersatzschlauch und ausreichend Getränk. Wenn wir uns dafür entschieden haben, regelmäßig bei einer Radgruppe mitzufahren, melden wir uns rechtzeitig vor Tourbeginn ab, damit die Tourleiter wissen, auf wen sie warten müssen.

An Umfragen beteiligen wir uns engagiert, da diese der Planung dienen und somit wichtiges Hilfsmittel für die Trainer und Spartenleiter sind.

Bei anmeldepflichtigen Veranstaltungen halten wir uns, im Falle einer Teilnahme, an die ausgewiesenen Anmeldefristen.

Gegenseitige Rücksichtnahme

Wir nehmen Rücksicht auf schwächere Verkehrsteilnehmer. Fußgänger und Wanderer haben im Gelände immer „Vorfahrt“. Ebenso nehmen wir Rücksicht auf kleinere Kinder und auf Senioren. Im Straßenverkehr halten wir uns an die Regeln und vermeiden so unnötiges Unfallrisiko (rechts und hintereinander fahren).

Alle sollen ans Ziel kommen

In unserer Gruppe geben wir Anfängern und kleineren Radfahrern eine Chance und kümmern uns um sie. Es ist uns wichtig, dass bei unseren Touren alle ans Ziel kommen. Getreu dem Motto: Hat einer ein Problem, so haben alle ein Problem!

Sportliche Ziele kommunizieren

Wir erwarten von unseren Radsportlern, dass sportliche Zielsetzungen rechtzeitig gegenüber Trainer und Spartenleitung angesprochen werden. Im Gegenzug unterstützen wir unsere Radsportler soweit wie möglich dabei, diese zu erreichen. Und sollten wir einmal nicht dazu in der Lage sein, überlegen wir gemeinsam, welcher andere Verein dieses Angebot am Besten abdecken kann. Wir stehen für offene, zielgerichtete Kommunikation. Die Spartenleiter und Trainer beim UFC-Radsport haben immer ein offenes Ohr für die Anliegen ihrer Sportler.

Wir erkennen die TrailRules des DIMB an.

<http://www.dimb.de/aktivitaeten/open-trails/trail-rules>

9. Auszeichnungen

Die Vereinsarbeit des UFC Ellingen wurde in den letzten Jahren mehrfach öffentlich ausgezeichnet, so oft wie kein anderer Verein im selbigen Zeitraum.

Ehrenamtspreis des Landkreises Weißenburg Gunzenhausen 2010, 2013 und 2014 sowie 2017

Gewinner der „Sterne des Sports“ auf Landkreisebene 2011

Förderpreis der N-Ergie Aktiengesellschaft 2014



UFC: So muss Radsport!



Angebote und Wissenswertes für die Saison 2018



10. Fragen?

Wenn Du noch weitere Fragen zum UFC-Radsport hast, dann:
maile an info@ufc-radsport.de
klick Dich rein, unter www.ufc-radsport.de
ruf an, unter Tel. 09141 / 901006.

Wir freuen uns auf Dich!