

# Kidstraining Jahresprogramm



## VCA-Kids-Training 2019

Datum	Thema	Inhalt	Bemerkung
22. März.	Technik-Grundlagen, Spiele, Ausfahrten	Bremsen, Gruppenfahren, Fahren im Verkehr	
29. März.		Schalten und Beschleunigen	
5. Apr..		Kurventechnik	
12. Apr..		Geschicklichkeit	
3. Mai.	Ausdauer, Training für das Gempnenrennen	Fahren am Berg	
10. Mai.		Kurventechnik	
17. Mai.		Fahren am Berg	Kidsmeisterschaft
24. Mai.		Fahren am Berg	Streckenbesichtigung Gempnen
1. Juni.		Bergzeitfahren Gempnen	Kidsmeisterschaft
7. Jun.	Technik-Grundlagen, Renntechnik	Kurze Sprint	Technik-Grundlagen
14. Juni.		Renntechnik	Im Feld fahren, attackieren, ablösen
21. Juni.		Pacen/beschleunigen	Kidsmeisterschaft
22. Jun.		Rundstreckenrennen Kaisten	Fricktal Cup
28. Juni.		Glacée-Fahrt	
16. Aug.	Ausdauer, Renntechnik	Renntechnik	Sprinttechnik/ Fahren im Feld
17. Aug.		Maisprach	Fricktal Cup
23. Aug.		Kreiseln/Ablösen	
30. Aug..		Kreiseln, Ablösen	
6. Sep..		Brevet (die längste Tour)	bei schlechtem Wetter wird verschoben
13. Sep..		Bunny Hopp	
14. Sep.		Bike Spezial mit Xavier	Gempnen
20. Sep.		Abfahrten/Technik	
27. Sep.		sprinten/beschleunigen/pacen	
13. Okt..	Ausdauer, lange Ausfahrten, Spiele	Bikerennen Gansingen	Fricktal Cup
18. Okt..		Kidsmeisterschaft	Kidsmeisterschaft
25. Okt..		Ausfahrt	
1. Nov..		Mäss	
8. Nov..	Technik, Spiele, Spezial	noch offen	
15. Nov..		noch offen	je nach Witterungsbedingungen
22. Nov.		noch offen	je nach Witterungsbedingungen
29. Nov..		noch offen	je nach Witterungsbedingungen

Das Training startet um 17:30 Uhr beim Feuerwehrmagazin Allschwil. Bitte vor jedem Training und Rennen das Velo checken! Sind die Pneu gepumpt, hat die Kette Öl, klappert etwas?

Das Programm des Kidstrainings wird auch auf [www.velocluballschwil.ch](http://www.velocluballschwil.ch) aufgeschaltet.

Änderungen des Programms werden über den E-Mail-Verteiler/ Wats App Gruppe mitgeteilt.

# Kidstraining Jahresprogramm



Kontakt: Marcia Eicher  
Schönenbuchstrasse 51A  
4123 Allschwil  
Tel. 079 203 57 74  
[marcia.eicher@gmx.net](mailto:marcia.eicher@gmx.net)

# Kidstraining Jahresprogramm



<b>Intern</b>
Pacen, Schalten
Pacen, Schalten
Pacen, Schalten Pacen und schalten Hagenthal
Buschwiler/Golfplatz
Kilometersprint