

Ausschreibung

**Trainingstag
Handbike**

Rennrollstuhl / Tricycle



Veranstaltender Verein:

RSC heindl OÖ

www.rollstuhlsport.at

ZVR Nummer 570570582

**Datum:**

Jeweils Samstag, 9:00 – 17:00

Termine laut Doodle-Liste

<https://doodle.com/poll/e3x6y6nr9nyu99i3>

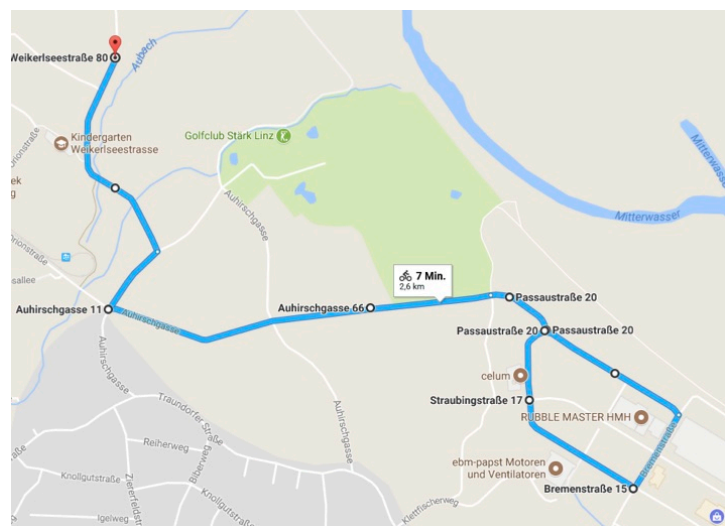
Bei fünf Teilnehmern oder weniger erfolgt die Entscheidung über ein gemeinsames Training kurzfristig über WhatsApp.

Treffpunkt:

- Sportpark Pichling, Weikerlseestraße 73-75, 4030 Linz (Duschen, Toiletten, Restaurant)
- oder bei kleiner Anzahl an Teilnehmern: Auhirschgasse 7b, 4030 Linz

Trainingsgelände:

- Südpark Linz
- <https://www.linzwiki.at/wiki/Südpark/>
- Ölkam, Gemering bei St. Florian bei Linz und Umgebung



Die Straßen sind nicht für den Verkehr gesperrt, aber sehr verkehrsarm. Es gilt die STVO. Helm und Fahne am Handbike sind erforderlich.

Programm:

9:00 Beginn, Begrüßung, Aufwärmgymnastik, Einsteigen in die Bikes
10:00 Start der Vormittageinheit (fahrbereit im Bike)
12:30 Mittagessen im Sportpark oder in der Solar-City
14:00 Nachmittageinheit
16:00 Nachbesprechung
17:00 Ende

Der Zeitplan wird adaptiert an die Wünsche und Erfordernisse der Gruppe.

Bei Schlechtwetter kann der Trainingstag entweder abgesagt oder das Training auf der (eigenen, selber mitgebrachten) Trainingsrolle durchgeführt werden. Diese Entscheidung wird kurzfristig getroffen. Diese Info erfolgt über WhatsApp.

Inhalt:

- Erfahrungsaustausch,
- Gemeinsames Training auf einem Rundkurs mit Distanzen von etwa 1 km. Dadurch kann die Gruppe bei unterschiedlichem Leistungsniveau gemeinsam trainieren.
- Vermitteln von Inhalten und Anregungen fürs Training durch erfahrene Sportler und Trainer;
- Vermitteln von Hintergrundwissen, Theorie;
- Offen für Fragen und Diskussionen;

Fotos:

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung willigen die Teilnehmer/Innen in die Veröffentlichung ihrer Bildnisse und über die Aufnahme in eine WhatsApp-Gruppe ein. Die Einwilligung schließt alle Veröffentlichungen in Medien und Präsentationen des ÖBSV (und damit des OÖBSV bzw. des RSC heindl OÖ) ausdrücklich ein.

Sporttauglichkeit:

Beim Programm kann es möglicherweise zu Ausbelastungen kommen. Dafür ist es erforderlich, dass jeder Teilnehmer gesund ist. Fieber ist ein Ausschlusskriterium. Die allgemeine Sporttauglichkeit wird am besten über den Sportpass oder eine ärztliche Bestätigung dokumentiert.

Anmeldung <https://doodle.com/poll/e3x6y6nr9nyu99i3>

- Anmeldung jeweils bis eine Woche vor dem Termin;
- Bei unsicherer Wetterlage erfolgt die Entscheidung über die Durchführung möglicherweise sehr kurzfristig über WhatsApp;
- Einzahlung des Organisationsbeitrags nach dieser Entscheidung über die Durchführung, aber vor dem Termin;
- Neulinge melden sich zusätzlich per email mit Name, Adresse und Telefonnummer an bei sport@rollstuhlsport.at

Organisationsbeitrag:

20 Euro (zahlbar bei Anmeldung auf das Konto des RSC heindl OÖ, Verwendungszweck: Trainingstag Handbike (Angabe des Datums), IBAN: AT212032602300001407); für Mitglieder des RSC heindl OÖ wird der Betrag auf 10 Euro reduziert.

Für den RSC heindl OÖ

Dr. Christoph Ettlstorfer

Obmann, Trainer beim Trainingstag Handbike