



ABLAUF

Alle Teilnehmer treffen sich am [Bundesstützpunkt für Radsport BMX Race in Stuttgart](#). Die Sportler kommen vollständig eingekleidet für das Training auf das Trainingsgelände. Dort findet ein Vorgespräch mit allen Teilnehmern und Eltern statt.

Danach dürfen die Eltern sich außerhalb des Geländes der SX-Strecke aufhalten (nicht auf dem Rasen des VfR Cannstatt). Das familienfreundliche Restaurant „[Zur Alten Ziegelei](#)“ bietet sich für einen gemütlichen Austausch unter einander an. Vielen Dank vorab schon für euer Verständnis!

Ansprechpartner: **Simon Schirle**, 015222996919 | **Guillermo Alvares** +34 690 85 80 58

Was du dabei haben musst:

- Click Pedale + Schuhe
- Flatt Pedale + Schuhe
- Werkzeug zum wechseln der Pedale
- komplette Schutzkleidung und zusätzlich Sportkleidung

FREITAG, 11.11.2022

18:00 - 20:30 Uhr Einführung in die anstehenden Tests.
Strecke kennenlernen und gemeinsames Training.

SAMSTAG, 12.11.2022

09:00 - 12:00 Uhr verschiedene physische Tests auf dem Geländer der SX Strecke
Sprungkraft, Sprint, Trittfrequenz, Bunny Hop, Manual

12:00 - 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 - 18:00 Uhr BMX spezifische Tests: *Start und Technik*

19:00 Uhr Besichtigung OSP

SONNTAG, 13.11.2022

09:00 - 12:00 Uhr Gemeinsames Training

12:00 Uhr Abschluss / Verabschiedung
Nach erfolgter Teilnahme erhältst Du von uns eine persönliche Auswertung deiner erbrachten Leistungen per E-Mail.

Eine Initiative von:

