

Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers in den jeweiligen Disziplinbereichen

1. Einrad Rennen

Der Trainingsbetrieb findet draußen, vor allem in Leichtathletikstadien statt und lässt sich unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Vorgaben zur Sicherheit aller beteiligten Personen organisieren.

Der Trainingsbetrieb lässt sich in Blöcken der unterschiedlichen Disziplinen mit einer jeweils geringen Anzahl an Personen auf ausreichend entfernten Trainingsorten im Stadion so durchführen, dass die Kontaktdistanzen eingehalten werden können. Die Trainingsmöglichkeiten sind dabei über die Laufbahn (Gerade, Gegengerade, 2 Kurven) und inner-/außerhalb der Laufbahn liegende Flächen verteilt. Hier werden sich zum gleichen Zeitpunkt überschaubare Personenanzahlen aufhalten, die alle Sicherheitsregelungen einhalten können. Damit lässt sich sowohl ein Techniktraining der einzelnen Disziplinen, als auch ein Konditionstraining durchführen.

Ergänzende Hinweise zur Durchführung von Training im Bereich Rennen:

- Beim Training in getrennten Bahnen wird mindestens eine Bahn zwischen den Trainierenden freigelassen, um so die Kontaktdistanzen sicherzustellen.
- Beim Training auf einer gemeinsam genutzten Bahn ist bei permanent hintereinanderfahrenden Sportlern ein Mindestabstand von 20 Metern einzuhalten. Beim Überholen muss mindestens eine Bahn freigelassen werden (seitlicher Abstand mindestens 1,5 Meter). Fahrtraining in Gruppen ohne Einhaltung eines Sicherheitsabstands vor, hinter und neben den Fahrer ist untersagt.
- Staffeltraining ist nicht erlaubt.
- Für das Training mit Startstangen bekommt jeder Sportler eine eigene Startstange zugeordnet, die von keinem anderen Sportler benutzt wird. Der jeweilige Sportler hat die Startstange nach dem Training zu desinfizieren.
- Beim IUF-Slalom erfolgt das Aufstellen der Hütchen ausschließlich durch den Trainer/Betreuer.
- Beim Hoch-/Weitsprung erfolgt das Auf-/Auslegen der Latte ausschließlich durch den Trainer/Betreuer.

2. Einrad Freestyle

Der Trainingsbetrieb findet drinnen statt und erfordert daher weitergehende Maßnahmen um unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Vorgaben zur Sicherheit aller beteiligten Personen durchgeführt werden zu können.

Grundsätzlich lässt sich ein individuelles Tricktraining für alle Freestyle Disziplinen in der Halle in einer für den jeweiligen Trainierenden fest zugewiesenen Fläche realisieren, so dass auch beim Training in kleinen Gruppen ein Kontakt zwischen den Sportlern ausgeschlossen werden kann. Auf Hilfestellungen muss jedoch verzichtet werden, es sei denn der zuständige Trainer/Betreuer lebt im selben Haushalt, wie der Sportler.

Auch ein vollständiges Einzelkür- Standard-Skill- oder X-Style-Training lässt sich unter Einhaltung der Kontaktdistanzen realisieren. Bei Paarküren ist für ein vollständiges Training auch der Kontakt zwischen den Partnern notwendig. Auch wenn es sich immer um den gleichen Partner handelt, und die Gefahr einer unkontrollierten Infektionskette äußerst gering wäre ist zum aktuellen Zeitpunkt nur ein Einzeltraining möglich. Ein vollständiges Training von Gruppenküren ist auf Grund des notwendigen Kontaktes und der Anzahl beteiligter Sportler ebenfalls nicht durchführbar.

3. Weitere Einrad Disziplinen

In weiteren Einrad Disziplinen, wie den Straßenrennen, dem Mountain Unicycling und dem Bereich Urban findet ein Training vor allem im Freien statt, so dass sich ein Training unter Einhaltung der Kontaktbeschränkungen und der weiteren Vorgaben zur Sicherheit aller beteiligten Personen organisieren lässt. Ist beim Training z.B. auf der Straße oder Gelände ein permanentes hintereinanderfahrenden von Sportlern erforderlich, so ist ein Mindestabstand von 20 Metern einzuhalten. Beim Überholen ist ein seitlicher Abstand mindestens 1,5 Metern einzuhalten.

Für die Mannschaftssportarten ist unter den aktuellen Regelungen kein reguläres Training möglich, d.h. es können keine wettkampfnahen Spielformen oder Ähnliches trainiert werden. Ein Technik- und Athletiktraining ist jedoch auch unter Einhaltung der Kontaktdistanzen möglich und bietet so eine Möglichkeit auch in den Mannschaftssportarten wieder ein Training unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers zu realisieren.