



Übergangsregeln Mountainbike

Unabhängig von den folgenden Übergangsregeln gilt es die **länderspezifischen Vorgaben** sowie die **10 Leitplanken des DOSB** zu beachten.



Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)

1. Grundlagenausdauertraining (Einzeltraining).
2. Allgemeines Krafttraining unter Beachtung der Leitlinien.
3. Allgemeines Techniktraining als Einzeltraining.

Trainingsbetrieb unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers

1. Spezifisches Kraft und Techniktraining
2. Training im Gruppenverband auf der Straße oder auf der Bahn (Zweierreihe oder Windschattenfahren) kann derzeit nicht empfohlen werden
3. Einzeltraining im öffentlichen Raum unter Einhaltung der länderspezifisch vorgeschriebenen Abstände kann durchgeführt werden
4. Wettkampfspezifisches Einzeltraining auf einer XCO-Strecke
5. Die Trainingsgruppe richtet sich nach den länderspezifischen Vorgaben
6. Videoauswertung

ggf. Wettkampfbetrieb

1. Voraussetzungen: Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten (großzügiges Raumangebot) können Zuschauer, Trainer, Sportler, Betreuer, Helfer etc. den Mindestabstand von 1,5m – 2m einhalten.
 2. Wettkämpfe im Freien
 3. Neues Wettkampfformat: Einzelzeitfahren mit Zeitabstand von 3 min
- Umsetzung der DOSB-Leitlinien auch im Wettkampf

Hygieneregeln

1. Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert
2. Häufigeres Händewaschen

Distanzregeln

1. Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen und Trainer*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet
 2. Die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen bleiben geschlossen.
 3. Körperkontakt wird in allen Bereichen vermieden.
- Die maximale Größe der Trainingsgruppe in den Krafträumen wird an die Größe der Halle angepasst (Maximal 5 Sportler*innen).