



# Übergangsregeln Mountainbike



**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. wettkampfspezifisches Einzeltraining auf einer XCO-Strecke
3. Maximal 5 Sportler pro Trainingsgruppe
4. 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: Einzel-Zeitfahren 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 verschlossen.
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).