

# CONCORDIA STRULLENDORF

## MUNA TRAINING

*MUNA TRAINING* ist ein offenes Vereinstraining der Concordia Strullendorf. Sicherheit, Spaß und Fairness stehen im Vordergrund, jeder darf teilnehmen und wird gewertet – egal ob Hobbyfahrer, Senior, Gast oder Elite-Amateur.

Das Training richtet sich an sportlich ambitionierte Radsportler – jeder soll am Ende des Trainings Spaß gehabt haben und gefordert worden sein.

### ALLGEMEINES

Sicherheit, Spaß und Fairness stehen im Vordergrund, die Beachtung der Straßenverkehrsordnung ist obligatorisch, mit Teilnahme wird das Reglement anerkannt. Das Tragen eines Helms ist Pflicht.

Die Ziele unseres Trainings sind:

- Eine rennspezifische Belastung im Training zu simulieren
- Das taktische Verständnis zu schulen
- Das Fahren und die Zusammenarbeit in der Gruppe zu trainieren
- Die Sprintstärke zu trainieren

Generell sind eine gute Radbeherrschung, eine solide Grundkondition und sicheres Gruppenfahren Grundvoraussetzung. Im Zweifel im Rahmen einer Mittwochs- oder Samstagsausfahrt vorbeischaun oder nehmt Kontakt zu uns auf.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, insbesondere haftet die Concordia Strullendorf nicht für gesundheitliche Risiken der Teilnehmer im Zusammenhang mit der Teilnahme am Radtraining.

### TRAINING

Die erste Trainingsrunde findet neutralisiert statt, sodass alle Teilnehmer mit der Strecke vertraut sind und mögliche tagesaktuelle Gefahrenstellen – beispielsweise Laub oder Verunreinigungen der Strecke – im vorab bekannt sind.

Das Training findet über 10 Runden (je 4km) statt, nach jeder zweiten Runde wird eine Wertung abgenommen – der erste Fahrer über den Zielstrich, sei es im Sprint oder als Ausreißer, gewinnt die Wertung.

Jeder Teilnehmer kann nach Lust, Laune und Kondition nach jeder Wertungsrunde ein- und aussteigen und so die Belastung individuell steuern und pausieren.

## ANMELDUNG

Ohne vorherige Anmeldung ist eine Teilnahme am Training nicht möglich; die Anmeldung erfolgt über einmalige Registrierung vor der ersten Teilnahme der Saison per Mail an [radsport-orga@concordia-strullendorf.de](mailto:radsport-orga@concordia-strullendorf.de) mit folgenden Angaben:

Vor- und Nachname, E-Mail-Adresse, Telefon, Geburtsjahr, Vereinsmitglied (Ja/Nein) und Einverständniserklärung zu den Teilnahmebedingungen („Hiermit erkläre ich die Teilnahmebedingungen des Muna Training der Concordia Strullendorf gelesen zu haben und akzeptiere diese.“)

Aus Sicherheitsgründen beträgt die maximale Teilnehmerzahl 12 Teilnehmer pro Rennen, Vereinsmitgliedern wird dabei Vorrang gewährt.

## STRECKE

Das Rennen findet auf dem Gelände der Muna Breitengüßbach statt. Die Strecke ist 4km lang und durchgängig asphaltiert. Die Strecke ist für den allgemeinen Straßenverkehr gesperrt, es muss jedoch vereinzelt mit Fahrzeugen und insbesondere Fußgängern gerechnet werden. Vorsicht und Rücksicht gelten daher zu jeder Zeit!

Das Training findet mit Genehmigung der Verwaltung der Liegenschaft – der Entwicklungsgesellschaft Breitengüßbach GmbH – und in Absprache mit der Gemeinde Breitengüßbach statt. Diese weisen darauf hin, dass die Muna ein Naherholungsgebiet ist, auf Flora und Fauna ist äußerste Rücksicht zu nehmen. Das Betreten ist nur auf den ausgewiesenen Wegstrecken zulässig und erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund der Lage im Wald ist insbesondere in den Kurven mit Verschmutzung der Straße zu rechnen und die Fahrweise ist den Verhältnissen anzupassen.



## **ZEITPLAN**

Das Training findet jeden zweiten Mittwoch und/oder nach Ankündigung über Social Media statt. Der vorrübergehende Zeitplan für die Saison 2022:

25.5 / 8.6. / 22.6. / 6.7 / 20.7. / 3.8. / 17.8. / 31.8. / 14.9. / 28.9.

Die Teilnehmer treffen sich um 18:30Uhr am Eingang der Muna, „Am Klingen“ in Breitengüßbach: <https://v.bayern.de/s6qBh>

Optional erfolgt eine gemeinsame Anfahrt ab dem Concordia Vereinsheim in Strullendorf, Treffpunkt ist um 17:30Uhr. Zustieg ist in Bamberg am Ortsausgang Richtung Hallstadt an der Kaspar-Schulz-Straße (gegenüber des ehemaligen Dr. Pfleger Geländes) um 18:00Uhr möglich: <https://v.bayern.de/HyVHc>

## **KONTAKT**

Die aktuellsten Informationen und Austausch zum Training via Whatsapp in der MUNA Training Gruppe: <https://chat.whatsapp.com/LsVb9cyrXrR7mFv9YDH0NV>