

**Einladung**  
zu den **6. Girls & Boys Bike Days**  
beim **RSV Plessa 95 e.V.**



Der RSV Plessa 95 e.V. lädt auch 2017 wieder alle Mädchen, Frauen, Jungs und Männer auf BMX und Mountainbikes zur Saisonöffnung ein. Girls & Boys Bike Days stehen am 15./16.4.2017 auf dem Programm, inzwischen schon in der 6. Auflage. Neben unserer top-gepflegten BMX Anlage gibt es seit letztem Jahr auch einen kleinen Mountainbike-Park mit allerlei Potential zum Fahrtechnik üben. Unser Highlight in diesem Jahr: Wir konnten BMX und Mountainbike Legende Timo Pritzel als Coach gewinnen! Neben allerhand Fahrtechnik möchte Timo euch auch mentale Tipps geben und mit einigen Stretching- und Yoga-Einheiten wichtige Übungen neben dem Radfahren zeigen.

**Die Teilnehmer/innen:**

Im Prinzip kann jeder teilnehmen, der ein eigenes Mountainbike oder BMX-Rad besitzt und Spaß am Fahren hat. Eher geübte BMX/MTB-er/innen sowie auch totale Anfänger im Gelände, werden zu den Girls&Boys Bike Days Plessa herzlich willkommen und in die technischen Basics vom Gelände-Radfahren eingeführt. Wie immer freuen wir uns auf Gäste aller Altersgruppen von 5 bis 50+. Um große Unterschiede in den Könnernstufen zu vermeiden ist das Camp jedoch **ausdrücklich nicht für Rennfahrer der Junioren und Elite-Klassen** geeignet. Es soll ein Trainingswochenende in familiärer und lockerer Atmosphäre werden.

## Die Trainer:

**Timo Pritzel** ist eine wahre Mountainbike Legende. Ursprünglich kommt er aus dem BMX Race und begann 1996 eine sehr erfolgreiche Freestyle und Dirtjump Karriere im BMX und später auf dem MTB. Er gewann mehrere Titel und taucht in einigen der weltweit bekanntesten MTB Filmen auf. Timo kommt aus Berlin, wo er hauptsächlich als Yoga Lehrer tätig ist. Zum Yoga kam er durch das Ausprobieren alternativer Heilmethoden durch Verletzungen aus seiner Profi Karriere. Dieses Jahr nimmt er sich extra Zeit, um bei den Girls & Boys Bike Days seine Erfahrungen und Fähigkeiten auf dem Bike, aber auch abseits der zwei Räder mit euch zu teilen.



**Steffi Marth** ist Profi Mountainbikerin und hat auf der BMX Strecke in Plessa vor 20 Jahren mit BMX fahren begonnen. Seitdem ist sie alle großen Rennen im BMX und Mountainbike 4X und Downhill gefahren und bringt regelmäßig in ihren Kursen den Teilnehmern die Basics und Feinheiten der Fahrtechnik bei. Sie organisiert die Girls & Boys Bike Days seit 2010 und freut sich auch in diesem Jahr wieder auf eine rege Teilnahme und ein paar lehrreiche und spaßige Oster-Tage.



Steffi auf der MTB Strecke in Plessa

## Das Programm:

Nach der Begrüßung am Samstag Morgen wird mit den Kursen begonnen. Je nach Teilnehmer Anzahl werden 2-3 Gruppen eingeteilt und das weitere Programm bestimmt. Nach dem Training bietet Timo dann eine spezielle Stretching/Yoga Einheit an. Am Abend schmeißen feuern wir wie immer den Grill ein und lassen den ersten Tag entspannt ausklingen. Am Sonntag wird dann weiter trainiert bis wir am nachmittag mit unserem traditionellen Staffelfahren abschließen. Danach können sich die Teilnehmer/innen noch ihre persönlichen Einschätzungen und weitere Tipps bei den Trainern abholen und frei auf der BMX und Mountainbike Strecke trainieren bis die Energie alle ist. Wie gewohnt wird es am Wochenende auch wieder einen kleinen **Flohmarkt** geben, wo man sich gleich mit neuen Sachen und Equipment für die Saison eindecken kann. Wer etwas zum verkaufen hat, kann es gerne mitbringen!

## Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit unserem Anmeldeformular (siehe nächste Seite) per Post/Fax oder einer email an [steffimarth@gmail.com](mailto:steffimarth@gmail.com) und wird schriftlich bestätigt.

Die Teilnahmegebühr beträgt 60€ (50€ für Vereinsmitglieder des RSV Plessa) und wird vor Ort entrichtet. Mittagessen kann auf Wunsch für 5€ am Tag bestellt werden. Dies bitte auf der Anmeldung vermerken.

Infos zu Anfahrt und Unterbringung findet man auf [www.rsvplessa.de](http://www.rsvplessa.de)

*Dieses Blatt bitte per Post an Steffi Marth, Bahnhofstr.18, 04928 Plessa  
per email an steffimarth@gmail.com oder per Fax an 03533 / 489946*

Anmeldeformular Girls & Boys Bike Days Plessa 15./16.April 2017

<b>Name</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>email</b>	
<b>Tel. Nr.</b>	
<b>Welches Bike hast du?</b>	
<b>Alter</b>	
<b>Anfänger oder Fortgeschritten</b>	
<b>Bestellung Mittagessen für 5€/ Tag?</b>	

Möchtest du auf der BMX Bahn campen mit Wohnwagen /-mobil oder Zelt?

Mit wie vielen Leuten reist du an (die nicht am Training teilnehmen)?

**NÄCHSTE SEITE BEACHTEN!!!**

*Dieses Blatt bitte ausfüllen, ausdrucken und am 15.4.2017 mitbringen.*

## **Haftungsausschluss**

Name:

Adresse:

Geb. Datum:

Hiermit erkläre ich im Hinblick auf meine Teilnahme an den vom RSV Plessa 95 e.V. veranstalteten Girls & Boys Bike Days 2017 (15./16.4.2017), mir über die mit dem Mountainbike und BMX Sport allgemein und dem vom RSV Plessa veranstalteten oben genannten Fahrtechnikkurs im besonderen verbundenen Risiken bewusst zu sein.

Ich habe von dem Haftungsausschluss des RSV Plessa 95 e.V. Kenntnis genommen. Im Hinblick auf die mit dem Fahrtechnikkurs „Girls & Boys Bike Days 2017“ verbundenen besonderen Risiken (Verletzungsgefahr; Gefahr der Beschädigung der mir gehörenden und /oder von mir benutzten Sportgeräte und sonstigen Ausrüstungsgegenständen) erkläre ich mich mit der Unterschrift dieses Haftungsausschluss ausdrücklich mit einer Beschränkung der Haftung des RSV Plessa 95 e.V., der Trainer und der Verantwortlichen im Hinblick auf diese Risiken einverstanden.

---

Ort, Datum

Unterschrift Fahrer/ Erziehungsberechtigter

Sind chronische Krankheiten bekannt (z.B. Asthma, Allergien, Bluthochdruck...)?  
Wenn ja, welche: