

Übergangsregeln für die Disziplin Mountainbike

Bei der Entwicklung Ihrer individuellen sportartspezifischen Vorschläge möchten wir Sie bitten und ermutigen, Ihre verbandsinternen Gremien, Ausschüsse und Kommissionen mit Zuständigkeit für den Sport sowie für den medizinischen Bereich mit einzubeziehen.

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

1. Name des Verbandes: **Bund Deutscher Radfahrer e.V.**

2. Wie könnten sportartspezifische und an die DOSB-Leitplanken angelehnte Übergangs-Regeln Ihres Verbandes für die Sportarten und Disziplinen, für die Sie zuständig sind, aussehen?
 - a) Spiel- und Sportbetrieb (eigenständige Ausübung der Sportart ohne Anleitung)
 - Grundlagenausdauertraining (Einzeltraining)
 - Allgemeines Krafttraining unter Beachtung der Leitlinien
 - Allgemeines Techniktraining als Einzeltraining

 - b) Trainingsbetrieb (unter Anleitung eines Übungsleiters/Trainers)
 - Spezifisches Kraft und Techniktraining
 - Training im Gruppenverband auf der Straße oder auf der Bahn (Zweierreihe oder Windschattenfahren) kann derzeit nicht empfohlen werden
 - Einzeltraining im öffentlichen Raum unter Einhaltung der länderspezifisch vorgeschriebenen Abstände kann durchgeführt werden
 - wettkampfspezifisches Einzeltraining auf einer XCO-Strecke
 - Die Trainingsgruppe richtet sich nach den länderspezifischen Vorgaben
 - Videoauswertung

 - c) ggf. Wettkampfbetrieb
 - Voraussetzungen: Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten (großzügiges Raumangebot) können Zuschauer, Trainer, Sportler, Betreuer, Helfer etc. den Mindestabstand von 1,5m – 2m einhalten.
 - Wettkämpfe im Freien
 - Neues Wettkampfformat: Einzel-Zeitfahren mit Zeitabstand von 3 min

- Umsetzung der DOSB-Leitlinien auch im Wettkampf
3. Haben Sie ergänzende Hinweise zur Durchführung Ihrer Sportarten?
- Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Sportler*innen und Trainer*innen wird bei allen Aktivitäten gewährleistet, um die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.
 - Im Rahmen des Krafttrainings werden die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen besonders konsequent eingehalten und die Geräte nach der individuellen Nutzung desinfiziert.
 - Ebenso bleiben die Umkleidekabinen und Duschen der Hallen verschlossen.
 - Mit Ausnahme des allgemeinen Krafttrainings erfolgt die Ausübung der Sportart im Freien und erleichtert somit die Einhaltung von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko
 - 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). Sollte der Mindestabstand - durch die Größe der Halle - nicht gewährleistet sein, wird die Quantität der Trainingsgruppe angepasst und reduziert.
4. Wen haben Sie zur Beratung herangezogen?
- DOSB-Richtlinien
 - Verbandsärzteteam
5. Sonstiges: