

Mountainbike-Stützpunkt Freiburg-Schwarzwald

## Trainingsplan Winter 2018/2019 «Nachwuchs»

Ab Kalenderwoche 45 (05.-11.11.2018) gilt folgender Stützpunkttrainingsplan:

Montag			
<b>Dienstag</b>	<b>17.30 h</b> <b>OSP Freiburg</b>	<b>Krafttraining / Athletiktraining</b> Kraftraum / Halle 3	Nachwuchs (mit Kraftraumausweis)
<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 h</b> <b>OSP Freiburg</b>	<b>Laufbandtraining (Ausdauer)</b> » mit sauberem MTB!	Nachwuchs- Einladung durch Stützpunkttrainer!
	<b>18.00 h</b> <b>OSP Freiburg</b>	<b>Athletiktraining, freie Rolle</b> Halle 3	U17- Elite
<b>Donnerstag</b>	<b>17.30 h</b> <b>OSP Freiburg</b>	<b>Krafttraining / Athletiktraining</b> Kraftraum / Halle 3	Nachwuchs (mit Kraftraumausweis)
<b>Freitag</b>	<b>15.30 h</b> <b>St. Märgen</b>	<b>Athletiktraining, freie Rolle</b> Schulsporthalle	Sportler aus dem Raum Hochschwarzwald
Samstag			
<b>Sonntag</b>	<b>11.00 h</b> <b>OSP Freiburg</b>	<b>Ausdauertraining</b> MTB / Rennrad, Bike+Run, ggf. Ski-LL	Nachwuchs

Grundregeln		
Training im OSP Freiburg	Radtraining (MTB/Rennrad)	Teilnahme:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufsachen (für draußen)</li> <li>• Hallensportschuhe</li> <li>• Handtuch zum Unterlegen</li> <li>• Trinkflasche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% funktionstüchtiges Rad</li> <li>• Ein passender, richtig eingestellter Helm</li> <li>• 1 Ersatzschlauch, Pumpe / CO2-Patrone</li> <li>• Uhr (Pulsuhr, wenn vorhanden)</li> <li>• 2 Trinkflaschen, Riegel</li> <li>• Wechselbekleidung</li> <li>• <b>Bei Treffpunkt OSP Freiburg - Räder draußen abstellen (evtl. Radschloss)!</b></li> </ul>	<p>Grundsätzlich gilt: Eher 5 min zu früh als 1 min zu spät kommen!</p> <p>Wer nicht bzw. erst später zum Training kommen kann oder die Gruppe früher verlassen muss, meldet sich rechtzeitig beim Trainer ab.</p>

Das Stützpunkttraining ist ein Angebot für die Kadersportler der Region und talentierte Vereinssportler mit leistungssportlicher Perspektive. In Absprache zwischen Vereins- und Stützpunkttrainern werden die Teilnehmer/innen für das Training festgelegt » Details dazu s. Anhang, Seite 2.

**Informationen zum Stützpunkttraining:** <http://www.arge-radsport.de/index.php/stuetzpunkte/freiburg-schwarzwald>  
Änderungen können sich, z.B. aufgrund von Wetterbedingungen, auch kurzfristig ergeben- daher bitte vor dem Training noch einen Blick auf die o.g. Internetseite werfen und Infos über die Whatsapp-Gruppe beachten!

Mountainbike-Stützpunkt Freiburg-Schwarzwald

# Teilnahmeregelung

## Grundsatz

Das Mountainbike-Stützpunkttraining ist eine leistungssportliche Fördermaßnahme, die sich in erster Linie an die Kadersportler am Standort Freiburg-Schwarzwald richtet. Zusätzlich können talentierte Vereinssportler aus der Region mit langfristiger leistungssportlicher Perspektive, ab der Altersklasse U17 am Stützpunkttraining teilnehmen.

## Vorgehensweise

Zu Beginn einer Trainingsphase (Winter-/Sommertraining) wird zwischen den Stützpunkttrainern (Ebler, Schwing, Faller) und den Vereinstrainern vereinbart, welche Sportler aus den Vereinen zum MTB-Stützpunkttraining delegiert bzw. eingeladen werden.

Hauptkriterium ist nicht ausschließlich die reine Wettkampfleistung – die körperliche/geistige/soziale Entwicklung des biologischen Alters und die sportliche Perspektive spielen eine wichtige Rolle.

Danach gibt es die Möglichkeiten:

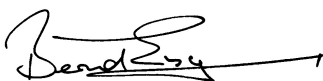
- Die Stützpunkttrainer laden während der Saison bzw. Trainingsphase weitere Sportler zum Stützpunkttraining ein.
- Die Vereinstrainer empfehlen in begründeten Fällen weitere Sportler für das Stützpunkttraining.
- Sportler, die möglicherweise den Anforderungen nicht gewachsen sind, nehmen in Absprache mit dem Heimtrainer wieder ausschließlich am Vereinstraining teil.

Es handelt sich um ein in beide Richtungen durchlässiges System!

## Begründung / Zielstellung

- Für eine optimale leistungssportliche Nachwuchsförderung muss die Trainingsgruppe homogen sein und darf eine bestimmte Größe nicht überschreiten.
- Die Teilnahme am Stützpunkttraining soll für ambitionierte junge Mountainbikesportler ein lohnenswertes Ziel darstellen, für das sich überdurchschnittliches Engagement, Zielstrebigkeit und Können lohnen.

**Weiterhin werden die Trainingsrennserie (Sommer), Talentsichtungen und gemeinsame Trainingstage als offenes Angebot für alle interessierten Sportler der Region Freiburg-Schwarzwald stattfinden.**



**Bernd Ebler**  
Mountainbiketrainer / Landestrainer  
Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald



**Katrin Schwing**  
Landestrainerin MTB  
Baden-Württemberg



**Patrik Faller**  
Lehrertrainer  
OSP Freiburg-Schwarzwald