

Union MTB Club Koppl

Trainingsstrategie für die
Kinder & Jugendlichen



Organisation	<i>Union Mountainbike Club Koppl</i>
Autor(en)	Hermann Klug
Version	<i>Version, 19.01.2023</i>
ZVR Nummer	732374206



Copyright	<i>Das geistige Eigentum und die Vervielfältigungsrechte dieses Dokuments liegen beim Union MTB Club Koppl. Veröffentlichungen der Inhalte des Berichtes oder die Weitergabe an Dritte bedürfen der Zustimmung vom Autor und dem Union MTB Club Koppl.</i>
------------------	--

Vorwort

Der Union Mountainbike Club Koppl bietet etwa 120 Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren die Möglichkeit, sich sportlich auf dem Rad zu bewegen. Dabei hat sich der Verein zur Aufgabe gesetzt, den Kindern den sicheren Umgang auf dem Rad in unterschiedlichen Geländesituationen zu erlernen. Ziel dieser Trainingsstrategie ist es, die einzelnen Lernziele und Kompetenzen der Kinder in den verschiedenen Altersstufen im Sommer- als auch Wintertraining herauszustellen. Wir bieten damit unseren Kindern (und ihren Eltern) die Möglichkeit, sich entsprechend über die Trainer, die avisierten Vereinsziele, sowie die Trainingsangebote für die Kinder und Jugendlichen zu informieren. Dabei berücksichtigen wir sowohl den Breitensport, wollen aber auch bewusst die Kinder mit dem Wunsch nach leistungsorientierten Wettkämpfen fördern. Die Lernziele und Kompetenzen beziehen sich daher auch an die Anforderungen der von uns fokussierten Cross Country (XCO) und Technikwettkämpfe. Auf diese wollen wir die Kinder bestmöglich vorbereiten.

Die Vorbereitungen erfolgen im clubeigenen Bikepark und dem Technikparcours in Koppl, der das gruppenübergreifende Trainingsgelände im Sommer darstellt. Zudem kommen vereinzelte Ausfahrten in der näheren Umgebung. Dort kann das Gelernte dann in der Praxis angewendet werden. Im Winter erfolgt für die Rennkinder das Techniktraining am Rad im Altstoffsammelhof in Koppl. Zudem folgen in der Halle für alle Altersgruppen (nach Leistungsniveau getrennte) funktionale Trainingseinheiten mit motorischen Elementen zur Stärkung der Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Auch unsere Erwachsenen trainieren fleißig, wenngleich sich nur noch wenige der Quälerei des Wettkampfes hingeben. Daher haben wir für die Erwachsenen keine spezifischen Trainingsziele dargelegt, sehr wohl aber konkrete Trainingstermine für die gemeinsamen MTB Ausfahrten, für die Wanderungen in der Übergangsjahreszeit, für die Skitouren und das Hallentraining im Winter (siehe [PDF](#)).

Viel Spaß und Freude beim Training wünscht der Union Mountainbike Club Koppl!

Überblick

VORWORT	2
ÜBERBLICK	3
1 ALLGEMEINE TRAININGSINHALTE	4
1.1 RAHMENBEDINGUNGEN.....	4
1.2 VORAUSSETZUNGEN	4
1.3 LERNZIELE	5
1.4 KOMPETENZEN.....	6
1.5 ÜBUNGEN.....	6
2 TRAININGSGELÄNDE	8
2.1 TRAINING IM EINKLANG MIT DER NATUR IM BIKEPARK.....	8
2.2 TECHNIKPARCOURS.....	9
2.3 PARKPLATZ SPECHTENSCHMIEDE	10
2.4 CONTAINERVORPLATZ.....	11
2.5 RECYCLINGHOF	12
2.6 VOLKSSCHULE KOPPL.....	13
3 TRAININGSGRUPPEN	14
4 TRAININGSLAGER IN SÜDTIROL	16
5 INTERNATIONALE KOOPERATIONEN	17
6 TRAINER	18
6.1 PERSONEN	18
6.2 AUSBILDUNG	21
6.3 TRAININGSVORBEREITUNG.....	21
6.4 TRAININGSMATERIALIEN	22
7 ALLGEMEINE FRAGEN (FAQ)	23
7.1 VERLETZUNGEN.....	23
7.2 SCHADENSMELDUNG.....	23
REFERENZEN	24

1 Allgemeine Trainingsinhalte

1.1 Rahmenbedingungen

Die Rahmenbedingungen zur Teilnahme am Mountainbike Training im Union Mountainbike Club Koppl ist ein Mindestalter von sieben (7) Jahren mit einer entsprechend des Alters angepassten Sozial- und Bewegungskompetenz. Diese Sozial- und Bewegungskompetenz impliziert einen freundlichen und hilfsbereiten Umgang mit den Kolleg/innen und untersagt jegliche Form von Gewalt und Ungehorsam gegenüber den Trainer/innen und Mitstreiter/innen. Wenngleich der Spaß und die Freude der Kinder im Vordergrund stehen, so ist die von den Trainern vorgegebene Disziplin innerhalb der Gruppen zwingend einzuhalten. Sollten die Kinder sich wiederholt disziplinlos verhalten, können sie nach einer Unterredung mit den Eltern vom Training ausgeschlossen werden.

Weitere grundlegende Voraussetzungen sind die motorische Fähigkeiten und ein Mindestmaß an Ausdauer und Kraft des Kindes. Das alleinige Fahren am Fahrrad als auch ein entsprechend entwickelter Gleichgewichtssinn zum Halten der Balance wird gefordert.

Neben der Beachtung der aktuell gültigen Vereinsbedingungen ([PDF](#)) ist die Bekanntgabe der Kontaktdaten mindestens eines der Erziehungsberechtigten Pflicht. Mit dem Start des Jahres 2022 erwirken wir das, indem Kinder unter 16 Jahren nur noch in Begleitung eines Erwachsenen Mitglied werden können (Eltern/Kind Beitrag, [PDF](#)). Nur so können wir im Falle einer Verletzung oder anderweitigen Notfällen eine koordinierte Informationsverbreitung ermöglichen. Wenngleich Notfälle selten vorkommen, so treten sie leider trotzdem auf. Zudem erfolgen sämtliche Absprachen im Verein über WhatsApp bzw. Signal. Daher ist ein entsprechender mobiler Zugang zu den sozialen Medien ebenfalls notwendig.

1.2 Voraussetzungen

Die Kinder und Jugendlichen kommen mit einem fahrtauglichen und größenangepassten Mountainbike und einem den Training- und Wetterbedingungen entsprechenden Ausrüstung zum Training. Dazu gehören:

Fahrrad: Der adäquate Reifendruck und ausreichend vorhandenes Profil wird gewährleistet. Die Bremsfähigkeit von Vorderrad sowie Hinterrad wird sichergestellt. Der Lenker lässt sich leicht bewegen und die Enden vom Lenker sind zwingend mit einem Stopfen versiegelt. Sie dürfen definitiv KEINE offenen Rohre aufweisen! Zudem ist das Mountainbike im Verein ein Sportgerät und weißt daher keine zusätzlichen bzw. unnötigen Anbauten auf. Schutzbleche, Ständer, Klingel, Katzenaugen und dergleichen können die Kinder bei der Ausführung der Übungen stark beeinträchtigen oder sogar (schwer) verletzen.

Klamotten: Die Kinder kommen beim Einstieg in das Training mit einer eng anliegenden (kurzen) Hose und einem Langarmshirt oder T-Shirt. Bei Beitritt zum Verein wird die Radsportbekleidung in den Vereinsfarben und den Sponsoren des Vereins angeboten. Diese beinhalten eine gepolsterte enge Stretchhose, atmungsaktives T-Shirt, Windstopper und Langarmshirts (siehe [PDF](#)).

Schuhe: Die Kinder starten mit festem Schuhwerk mit einer stabilen und rutschfesten Sohle. Dabei ist darauf zu achten, dass die Schnürsenkel die Kinder beim Pedalieren nicht beeinträchtigen. Erst bei einem fortgeschrittene Renngeschehen sollten die Kinder zu Klick-Schuhen übergehen.

Helm: Der Helmschutz ist Pflicht und schützt den Kopf vollständig. Er ist bei JEDER Bewegung auf dem Fahrrad zu tragen und darf bei Nickbewegungen am Kopf nicht wackeln. Ein nicht funktionsfähiger Helm kann zu schwerwiegenden Kopf- und Halswirbelsäulenschäden mit lebenslanger körperlichen Beeinträchtigung führen! Für das von uns gelehrte Cross Country Mountainbiken ist KEIN Vollvisierhelm erforderlich, sondern aufgrund der Auf- und Abfahrten im Gelände eher hinderlich.

Brille: Eine Brille mit durchsichtigen, gelben oder sich selbst tönenden Gläsern ist wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Der Brillenschutz unterbindet insbesondere bei rasanten Abfahrten mit viel Gegenwind eine Bindehautentzündung sowie die Kollision mit Insekten. Zudem schützt er bei schlechtem Wetter vor aufspritzendem Dreck und ermöglicht weiterhin die Sicht auf den Untergrund der Strecke.

Handschuhe: Kurze oder besser lange Fingerhandschuhe sind Pflicht und dienen primär dem Schutz der Hände bei etwaigen Stürzen.

Beinschützer: Beinschützer werden im Cross Country basierten Mountainbike-Training nicht benötigt. Der Aufbau der Techniken erfolgt so, dass eine Verletzung der Kinder bei den Übungen weitgehend ausgeschlossen ist.

Essen/Trinken: Idealerweise kommen die Kinder mit einer Trinkflasche, die mit Leitungswasser gefüllt ist. Isotonische Getränke sind bei den fortgeschrittenen Athleten mit spezifischen Rennttraining empfehlenswert. Zudem haben die Kinder ggf. einen Müsli- oder Fruchtriegel oder eine Banane bei sich. Power Bars, Eiweißriegel oder anderweitig energetisch angereicherte Lebensmittel sind für die Kinder schädlich und daher im Vereinstraining VERBOTEN!

Sprache: Wir unterrichten die Kinder und Jugendlichen in adäquater deutscher Sprache. Dies schließt per se keine Zugereisten aus, solange eine Verständigung zum Beispiel über die englische Sprache oder ein anfänglicher Transfer der Inhalte über die Eltern möglich ist. Als gesellschaftsoffener und integrativer Verein begrüßen wir zudem auch andere Nationalitäten. Im Rahmen der Ausbildung der Racer auf (inter-)nationalem Niveau werden zudem Trainingslager ausgerichtet und besucht, bei denen die Trainingssprache ausschließlich Englisch ist. Mit entsprechender Hilfestellung begleiten wir die Kinder auf ihrem Weg der entsprechenden Kommunikationsfähigkeit.

1.3 Lernziele

Lernziele spezifizieren die **beabsichtigten Ergebnisse des Trainings mit dem Mountainbike**. Sie beschreiben bzw. definieren das von den Kindern und Jugendlichen erwartete Endverhalten. Die Inhalte sind Basis für die Lernzielkontrollen, welche spielerisch im Training abgefragt werden. Die Lernziele sind daher in Bezug zu einem beobachtbaren (messbaren) Verhalten formuliert. Damit dienen die Lernziele zur konkreten Antizipation der Ergebnislage am Ende einer Saison und fokussieren Inhalte und Fertigkeiten in Bezug zur Zielerreichung. Die Zielerreichung mündet in den Aufstieg in eine nächsthöhere Trainingsklasse. Die Kinder und Jugendlichen ...

- verfügen über ein breites Basiswissen zum Bremsverhalten und Kurvenfahren und können ihre Fertigkeiten individuell im Gelände umsetzen und mit gelernten Techniken in Beziehung setzen.
- sind fähig gelernte Techniken wie Sitz-/Stehpositionen am MTB zu beschreiben, erläutern und zu veranschaulichen.
- verstehen einzelne Techniken in ihrem Aufbau.

- kennen wesentliche Techniken zum Herauffahren, Herunterfahren und zur Überwindung von Hindernissen.
- ordnen ihre Leistungen in Bezug zum vor ihnen liegenden Streckenabschnitten richtig ein.
- beherrschen altersangepasste und leistungsklassenspezifische Techniken, bevor sie einer nächsthöheren Leistungsklasse zugeordnet werden.

1.4 Kompetenzen

Kompetenzen beschreiben **erwartete Leistungen und besondere Fähigkeiten** zur Bewältigung bestimmter Anforderungssituationen auf Basis der Lernziele. Solche Kompetenzen sind anwendungs- bzw. lernbereichsspezifisch für die Gruppen der Rookies, Youngsters und Racer ausformuliert und werden an bestimmten Zielobjekten im Gelände erworben. Von den Kindern und Jugendlichen wird nach Abschluss einer Saison allgemein erwartet, dass sie ...

- ihre Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination trainingszielspezifisch verbessern können.
- wesentliche Techniken im Bereich Fortbewegung herauf und herunter sowie zur Überwindung von Hindernissen auf ausgewählte Streckenabschnitte im Bikepark und im offenen Gelände anwenden und die Ergebnisse ihrer Fahrt kritisch analysieren können.
- mit Begeisterung geländespezifische Herausforderung annehmen und diese ggf. mit Fokus auf den Wettkampf untermauern.
- verschiedene Techniken eigenständig im Gelände oder auf einem aufgebauten Parcours in gelernter oder leicht abgewandelter Form altersangepasst durchführen und auf Aufforderung zeigen können.
- Die gelernten Inhalte in den Anforderungsbereich "Reproduktion und Reorganisation" (1) hinaus über die Fähigkeiten von "Anwendung und Transfer" (2) sowie "Reflexion und Problemlösung" (3) transferieren können.

1.5 Übungen

Cross Country (XCO) Mountainbiken beinhaltet das Befahren von Strecken jenseits von Asphaltstraßen und breiten Schotterwegen. Dementsprechend lernen die Kinder das Fahren auf (rutschigen/nassen/schmalen) Untergründen wie Wiese, Waldboden, Wurzeln und größeren Steinen. Die Übungen orientieren sich einerseits am Alter, der Leistungsbereitschaft sowie den Fähigkeiten der Trainingskinder. Entsprechend der primären Einstufung und des Lernfortschritts im Rahmen der Trainingseinheiten gibt es unterschiedlichen Gruppenzusammensetzungen, die sich im Laufe einer Saison je nach individuellem Fortschritt ändern können. Es obliegt den Trainer/innen, die Gruppen entsprechend der beim Training anwesenden Kinder einzuteilen. Die Einteilung erfolgt nach Besprechung der sich regelmäßig austauschenden Trainer/innen.

1.6 Anmeldung zum Training

Du interessierst Dich für eine sichere Radbeherrschung und ein Training bei uns? Wenn du unserer hier geschilderten Philosophie folgen magst, melde Dich mit Informationen zu Deinem Namen, Alter, selbst eingeschätzten Können, Deiner E-Mail-Adresse und Deiner Handynummer bei unserer Jugendkoordinatorin **Sigrid** per E-Mail (sigrid@koppl.bike).

2 Trainingsgelände

2.1 Training im Einklang mit der Natur im Bikepark

Die kleine Waldfläche unterhalb des Gasthauses am Riedl in Koppl ist unser Basis-Trainingsgelände. Für technische Übungen sind hier auf kleiner Fläche Hindernisse nachgebildet, an welchen innerhalb des Geländes geübt werden kann. Hier können wir die einzelnen Übungen zu Hindernissen und Schwierigkeitsgraden gezielt und systematisch aufbauen und den Kindern und Jugendlichen vermitteln.

Vermitteln wollen wir den Trainierenden aber nicht nur das Mountainbiken. Gefördert wird zudem der Umgang unter den Athlet/innen als auch der Umgang als Sportler/in mit der Natur und Umwelt. Damit wir unseren Sport auch nachhaltig ausführen können und mit der Sportausübung auch Konflikte mit Wanderern, Jägern, Grundbesitzern, Umweltschützern, Förstern vermeiden, gehen wir als Verein proaktiv mit dem Thema "Aktivität im Einklang mit der Natur" um und vermitteln unsere Erkenntnisse unserem Nachwuchs.

Die Errichtung des Bikeparks unterhalb des Gasthauses am Riedl in Koppl erfolgt(e) hauptsächlich im Wald und unterliegt damit dem Forstgesetz (Bundesgesetzblatt für die Republik Österreich 1975)(Abbildung 1). Das Forstgesetz sagt aus, dass das Befahren mit dem Mountainbike im Wald untersagt ist. Entsprechend haben wir, über die Vertretung des Forstrechtes, eine dauerhafte Rodungsbewilligung zum Zwecke der Sportausübung mit dem Mountainbike angesucht. Die Vertretung des Forstrechtes erfolgt im zuständigen Bezirk vom "Verein der Förster im öffentlichen Dienst". Vorstandsmitglied der Landesgruppe Salzburg ist Christian Straßl von der BH Salzburg Umgebung.

Nachdem wir uns in der Natur bewegen ist ganz wichtig auch der Naturschutz mit in unsere Aktivitäten zu involvieren. Verletzungen von Gesetzen beispielweise im Bereich des Salzburger Naturschutzgesetzes (Amt der Salzburger Landesregierung 1999) sind zu vermeiden. Wenngleich wir mit natürlichen Baustoffen auf den Renn- und Trainingsstrecken Eingriffe in der Landschaft durchführen, so leitet uns stets das Prinzip der "Vermeidungsstrategie". Gleichzeitig schaffen wir pro aktiv beispielsweise strukturelle Landschaftselemente wie Stein- oder Holzhaufen. Diese dienen zur Schaffung von Habitaten aber auch Verbindungsstrukturen von im oder am Wald lebenden Kleinstlebewesen. Wir engagieren uns mit der Aussaat von einer Blumenwiese und heimischen (klimaangepassten) Heckenpflanzen im Themenbereich "Biodiversität" und schaffen damit Nahrungsangebote und Zufluchtsräume für Tiere. Ein naturschutzfachliches Gutachten vom Bikepark und dem Pumptrack auf der ehemaligen Skaterfläche wurde beim zuständigen Referenten des Landes Salzburg angesucht und genehmigt. Ansprechpartner beim Landesamt ist Klau Kogler.

Ferner ist das Jagdgesetz des Landes Salzburg (Amt der Salzburger Landesregierung 1993) zu berücksichtigen. Wenngleich es keine spezifischen Restriktionen von Mountainbikern gibt, legen wir Wert darauf, dass die Tiere in ihrem Lebensraum weder gestört noch anderweitig vom Mountainbikern beeinträchtigt werden. Hier folgen wir dem Motto "Respektiere Deine Grenzen".

Nachdem wir mit unseren Sportgeräten im Kontakt mit dem Boden stehen, sind etwaige Aspekte des Salzburger Bodenschutzgesetz (Amt der Salzburger Landesregierung 2001) zu berücksichtigen. Als Kontaktperson steht uns hier Georg Juritsch vom Land Salzburg zur Seite.



Abbildung 1: Der vereinseigene Bikepark

2.2 Technikparcours

Mit der Übernahme des nördlich vom Bikepark gelegenen asphaltierten Skaterpark durch den Union Mountainbike Club Koppl im Jahr 2019 werden in Zukunft ein paar Technikstationen entstehen. Diese Stationen orientieren sich an Übungen auf dem Rad, die beispielsweise bei Wettbewerben im Pölzcup oder bei Kombinationsrennen im Rahmen vom Austria Youngsters Cup abgefragt werden. Neben diesen neu zu konzipierenden und zu erstellenden Stationen gibt es weitere Dokumente vom 2018er Technikwettbewerb bei der Nockstein Trophy ([PDF](#)) sowie etwas leichtere Stationen vom Rad des Tages 2019 am Salzburgring ([PDF](#)). Diese Dokumente dienen den Eltern und fortgeschrittenen Kindern als Vorlage für mögliche eigenständig zu absolvierende Übungen. Schaut auch mal auf Facebook vorbei ([LINK](#)). Hier zeigt unser Nationalkaderathlet Dominik vieles per Video aus seiner Trickkiste.

2.3 Parkplatz Spechtenschmiede

Für diverse Übungen mit Steinen und Hölzern eignet sich der Parkplatz an der Spechtenschmiede (Abbildung 2). Hier können mit in der Natur vorhandenen Materialien einfache Übungen kreiert werden. Ferner gibt es auf dem Weg zur Spechtenschmiede einzelne Wurzelwege und am Hang beim Parkplatz weitere Teilstücke, wo technische Fertigkeiten trainiert werden können.



Abbildung 2: Lage der Spechtenschmiede mit Parkplatz ([LINK](#))

2.4 Containervorplatz

Materialintensivere Technikübungen können am oberen (südlichen) Bereich vom Bikepark auf dem Vorplatz der beiden blauen Container (Abbildung 3) durchgeführt werden. Materialien für die Übungen stehen dort den Trainer/innen zur Verfügung können direkt aus den Containern entnommen werden.



Abbildung 3: Lage des Containervorplatzes ([LINK](#))

2.5 Recyclinghof

Um dem Rennnachwuchs auf (inter-)nationaler Rennebene ab der U13 ein Radtraining über die Winterzeit zu ermöglichen, wird seit Dezember 2017 der Koppler Recyclinghof (Abbildung 5) als Trainingsstätte genutzt. Nach der Erweiterung des Recyclinghofs Ende 2019 steht jetzt sogar noch mehr Platz für das überdachte und damit wetterunabhängige Training zur Verfügung.



Abbildung 4: Lage des Recyclinghof (LINK)

2.6 Volksschule Koppl

Die Volksschule Koppl dient uns sowohl im Sommer als auch im Winter als Trainingsstandort. Auf der relativ ebenen Wiese trainieren wir mit den Rookies die ersten Technikübungen. Sollte es einmal zum Sturz kommen, fallen die Kinder relativ weich. Zudem haben wir den breiten Fußweg vor der Schule auf etwas abschüssigem Gelände die Möglichkeit, erste Bremsmanöver auf Asphalt durchzuführen. Der Vorplatz bietet sich auch für diverse andere Übungen um Stangen und Hütchen herum an. Im Winter findet das Training hier in der Sporthalle statt.



Abbildung 5: Lage der Volksschule Koppl ([LINK](#))

3 Trainingsgruppen

Die Sommer-/Freiluftsaison startet mit dem Mitte/Ende März stattfindendem Saisonauftakt bzw. ab dem Zeitpunkt der Schneefreiheit mit adäquaten Temperaturen. Aufgrund des frühen Saisonstarts der Austria Youngsters Cup Rennen (nationale Rennserie, [LINK](#)) kann für ausgewählte Trainingskinder die Saison schon im Februar beginnen. Ansonsten beginnt das Training ab der Zeitumstellung Ende März und endet mit der Zeitumstellung im Oktober.

Sollte der Bikepark und das Gelände um Koppl bereits vorher schneefrei sein, können die Hallentrainings schon ins Freigelände überführt werden. Nach einer zweiwöchentlichen Eingewöhnungszeit mit den Bestandskindern erfolgt ein Aufruf für Kinder, die einmal ein Schnuppertraining absolvieren wollen. Die Jugendkoordinatorin Sigrid übernimmt die Planung. Der Obmann schreibt ggf. den Termin zuvor in der Gemeindemitteilung aus, informiert das Tourismusbüro Fuschlseeregion und platziert Aushänge bei der Bank, beim Bäcker, bei der Gemeinde, beim Metzger, beim kleinen Laden von Eva und beim Gasthaus am Riedl sowie auf der Homepage. Ansonsten bei Interesse bitte einfach direkt bei Sigrid (sigrid@koppl.bike) melden.

Die Trainingseinheiten werden zu Beginn der Saison für jede Gruppe festgelegt und finden in der Regel mittwochs und freitags statt. Details zu den Trainingsgruppen, den zugewiesenen Trainer/innen, dem Treffpunkt und der Uhrzeit sind nach Festlegung der Gruppen dem [PDF](#) zu entnehmen.

Wir trainieren in der Regel ohne Rücksicht auf das Wetter. Demnach trainieren wir sowohl bei Kälte (angepasste Kleidung!), Hitze und Nässe. Nur so können die Trainingskinder die unterschiedlichen Fahrbedingungen auch direkt erfahren und angemessen mit ihren gelernten Techniken darauf reagieren. Da das Wetter manchmal jedoch etwas zu stürmisch oder hagelig ist oder auch Trainer/innen mal erkranken können, behalten wir uns kurzfristige Absagen bis zum Mittag des Trainingstages vor. Auch gehen unsere Trainer/innen mal auf Urlaub oder sind beruflich eingespannt. Hier versuchen wir die Trainingseinheiten durch andere Trainer/innen zu kompensieren, was uns leider nicht immer gelingt.

Um Gruppen und Übungen adäquat planen zu können, wird die Teilnahme der Kinder pro Trainingseinheit über WhatsApp Gruppen erfasst. Die Verwaltung der WhatsApp Gruppen erfolgt durch unsere Jugendkoordinatorin Sigrid. Die Trainer/innen veranlassen nach erfolgter Neuanmeldung zum Verein den Eintrag in die entsprechende/n Gruppe/n.

Die Anmeldungen erfolgt online über das auf der Webseite zugängliche Anmeldeformular ([PDF](#), [DOCX](#)). Eine Neuanmeldung bei Kindern und Jugendlichen sollte bis spätestens Ende Mai erfolgen. Danach trainieren die in homogene Leistungs- und Altersklassen eingeteilten Gruppen an ihren Lernzielen und Kompetenzen. Über den Winter werden keine neuen Anmeldungen entgegengenommen. Damit wird das Hallentraining nur im Sommer aktiven Mountainbike Kindern und Jugendlichen zur Verfügung gestellt.

Die Zusammenstellung der einzelnen Gruppen erfolgt auf Basis diverser Kriterien wie zum Beispiel das Alter, die Anzahl Kinder pro Gruppe und die Anzahl Trainer/innen pro Gruppe. Die Altersgrenze ist ein Richtwert, welcher aber auf Basis der fahrtechnischen Leistung gewichtet wird. Ein zweimaliges Probetraining wird demnach zur Feststellung der Zuordnung zu einer Gruppe durchgeführt. Das Kind und die Eltern haben diesen Zuordnungen Folge zu leisten, um einen adäquaten Ablauf des Trainings mit gleichstarken Kindern zu gewährleisten. Ferner wird mit der Einteilung Verletzungen bei etwaigen

Stürzen von zu schwierigen Übungen vorgebeugt. Damit ist diese Einteilung auch ein Schutz des Kindes vor Überforderung.

Von März bis August finden je nach Lage von Feiertagen, des Vereinstrainingslagers in Südtirol, der (Sonder-)Ausfahrten mit den Kindern, der Renntermine sowie der Verfügbarkeit von Trainer/innen während der Ferienzeit etwa 20 Wochen Training. Es finden also etwa 20 Trainingseinheiten in jeder Gruppe statt. In den noch zu verschriftlichen und hiernach folgenden Unterkapiteln werden für die einzelnen Trainingsgruppen (Rookies, Youngsters, Racer) 15 Trainingseinheiten konzipiert, welche didaktisch aufeinander aufbauen. Einzelne Einheiten inkludieren Wiederholungen oder an die Trainingsbedingungen bzw. dem Fortschritt der Kinder angepasste Übungen. Wichtig ist die Tatsache, dass diese noch darzulegenden Trainingseinheiten idealtypisch sein werden und aufgrund diverser Umstände auch von den tatsächlichen Trainingseinheiten abweichen können.

4 Trainingslager in Südtirol

Seit einigen Jahren fahren die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen im Mai gemeinsam nach Südtirol ins Trainingslager. Wie auch beim Trainings forcieren wir während des verlängerten Wochenendes (meistens über Himmelfahrt) ein alters- und leistungsangepasstes Training innerhalb aller Altersgruppen. Zwischendurch treffen wir uns für eine gemeinsame Mittagsmahlzeit oder sehen und spätestens beim gemeinsamen Abendessen wieder. Wir nutzen die gemeinsame Zeit für einen regen Austausch von Rennkalendern, fachsimpeln über das beste Mountainbike oder helfen uns gegenseitig bei Reparaturen und Wartungen am Rad. Bei über 50 Personen gehen auch die Tipps und Ratschläge zu Techniken, Touren und besonders guten Trails nicht aus, während die Kinder sich im Außen- und Innenschwimmbaden mit einer Betreuungsperson vergnügen.



Abbildung 6: Trainingslager am Kalterer See in Südtirol

5 Internationale Kooperationen

Gemeinsam mit Alessandro Arabia vom italienischen **FOUR ES RACING Team** wurde 2019 eine internationale Kooperation zur Förderung von Fahrer/innen ab der U15 gebildet. Das Team besteht neben Italienern und Österreichern aus Teilnehmer/innen der Länder Dänemark und Ungarn. Das Ziel der Kooperation ist die Förderung von talentierten Mountainbiker/innen, die Ambitionen zum Aufstieg vom nationalen zum internationalen Level haben.

Gemeinsame Aktivitäten sind der Aufbau von Förderstrukturen. Als bisherigen Sponsoren stehen uns zur Seite Elite, Chaoyang, Orbea, FSA, PTN, Odi Grips, Selle San Marco und Exustar. Neben einer Ausstattung mit Getränkehaltern, Flaschen, Fahrradmäntel, Klickpedalen und anderen Accessoires nehmen die Athleten an bis zu vier Trainingscamps pro Jahr teil. International erfahrene Trainer/innen und ehemalige Weltcupfahrer/innen (z. B. Lisa Mitterbauer) sowie Sport-/Physiotherapeuten, Ernährungsberater und Fitnesstrainer komplettieren das Team. Sie begleiten die Sportler/innen während der Touren und geben ihnen zahlreiche Tipps in Englischer Sprache.

Einen Überblick über die Fahrer/innen und das Team ist über die Postings von **Instagram** sichtbar. Vereinzelt sind Trainings auf der Rolle aber auch auf dem Ergometer in den Bildern zu sehen. Für die älteren werden spezielle Trainingspläne ausgearbeitet und von den Trainer/innen evaluiert und je nach Leistungsstand adaptiert. Der Rahmen für einen entsprechend professionellen Aufbau der Kommunikationsplattform als auch dem Austausch von einzelnen Leistungsdaten erfolgt gerade.



Abbildung 7: Trainingslager 2020 in Fazana, Kroatien

6 Trainer

6.1 Personen

Ein Verein und seine Aktivitäten leben vom Engagement seiner Mitglieder. Bei der Arbeit mit Kindern ist dies besonders wichtig, denn ohne die aufopferungsvolle und teilweise ziemlich anstrengende Arbeit mit den Kindern gäbe es keinen Nachwuchs im Mountainbike Sport. Wenngleich die letzten Jahre gezeigt haben, dass immer mehr Personen dem Mountainbiken Spaß abgewinnen können, so zeigen die vielen Unfälle mit teilweise Todesfolgen auch, dass eine einschlägige Fahrtechnikausbildung nicht vorhanden ist/war.

Im Bundesland Salzburg gibt es leider nur sehr wenige Fahrradvereine, welche neben dem Straßenradsport auch im Gelände unterwegs sind und zudem auch noch am Aufbau der Kinder arbeiten. Ein Dank sei all jenen Vereinen gesagt, die sich hier engagieren. Gerne arbeiten wir mit diesen Vereinen nicht nur bei gegenseitigen Rennteilnahmen zusammen, sondern würden uns auch gerne im Rahmen der Organisation gemeinsamer Trainingseinheiten mit diesen Vereinen zusammentun. Bei Interesse bitte einfach beim Vereinsobmann melden (mtb@koppl.bike).

Mit der folgenden Seite wollen wir einen kurzen Einblick über unsere Trainer/innen und Übungsleiter/innen geben. Damit haben die Kinder und ihre Erziehungsberechtigten schon einmal einen Überblick, mit wem sie es beim Training zu tun haben.

Tabelle 1: Überblick über die Trainer/innen (in Bearbeitung)

Name	Telefon E-Mail	Beschreibung	Foto
Filomena Klug	mail@filomenaklug.com	Filomena ist eine aktive U17 Cross Country Mountainbikerin im GHOST Junior Team. Sie ist Mitglied im Bayernkader und ist bei der deutschen Bundesnachwuchssichtung oder auch dem Austria Youngsters Cup eine der Top Athletinnen.	
Gerhard Wintersteller	gerhard@koppl.bike	Gerhard ist Kassier vom Verein und verschafft sich als Hörgeräteakustiker bei den Youngsters Gehör. Als ausgebildeter Trainer D vermittelt er den Kindern die Grundlagen im Mountainbike. Zudem leitet er eine Gruppe der zweiten Herren bei den Erwachsenenausfahrten.	
Hermann Klug	hermann@koppl.bike	Hermann leitet als Obmann den Verein und wird als Springer für ausfallende Trainer eingesetzt. Er betreut die Racer bei Rennen und Trainingslagern.	
Kilian Maderegger	kilian.maderegger@gmail.com	Kilian ist Elite Weltcup Fahrer im Trial und beglückt die Youngsters mit seinen Tipps und Tricks am Rad.	
Michaela Bzonek	michaela@koppl.bike	Michaela ist Schülerin der HTL in Itzling und unsere Jugendlernachwuchstrainerin mit Instruktor Lizenz. Seit der Sommersaison 2020 betreut sie eine eigene Rookie Gruppe.	
Monika Schorn		Monika war zu ihrer sportlich aktiven Zeit Österreichische Meisterin im Cross Country Mountainbiken und setzt jetzt ihr Wissen bei den Rookies ein.	

Name	Telefon E-Mail	Beschreibung	Foto
Norbert Schuh	norbert@koppl.bike	Als Pädagoge an der VS Koppl mit Fortbildungen und Trainer D Lizenz im Mountainbiken weiß er sich bei den Kleinen Rookies sehr gut und einfühlsam in Szene zu setzen.	
Sigrid Wuttke	sigrid@koppl.bike	Sigrid ist die Jugendkoordinatorin vom Union Mountainbike Club Koppl und bringt als ausgebildete Trainerin (D Lizenz) den Youngsters das Mountainbiken bei. Sie ist zudem die erste Ansprechpartnerin bei Interesse an einem Schnuppertraining.	
Thomas Hödlmoser	thomas@koppl.bike	Thomas ist international bekannter ehemaliger Mountainbiker Rennfahrer mit diversen Titeln auf nationaler und internationaler Ebene. Zu seinen Titeln zählen der Gewinn der Welt- und Europameisterschaft im 24-Stunden Rennen sowie 2004 der Gewinn der Salzkammergut Trophy. Sein Wissen vermittelt er den Racern beim Training und beim Rennen. Als Vize-Obmann vom Union Mountainbike Club Koppl und Vize-Präsident vom Landesradsportverband setzt er sich für die lokale und regionale MTB Szene ein.	
Tobias Walch	tobias@koppl.bike	Ehemaliger Vereinsobmann mit MTB Instruktor Ausbildung. Da er derzeit beruflich sehr eingespannt ist, fungiert er vorerst nur als Springer bei ausfallenden Trainer/innen.	

6.2 Ausbildung

Unsere Übungsleiter/innen sind alle selber Mountainbiker und haben zumindest einen Übungsleiter- oder Trainerkurs besucht oder sind (insbesondere bei Jüngeren) in Ausbildung begriffen. Ferner bringen wir uns über die **Sportunion Salzburg** und dem **Landesradsportverband Salzburg** mit der Organisation von Fortbildungskursen ein, die die Mitglieder dann besuchen können. Die Kosten der Aus- und Weiterbildung zum Trainer bzw. zur Trainerin oder auch weiterführend zum Instruktor übernimmt bei Übernahme von Trainingsgruppen der Verein. Die Vereinsaktivitäten als Trainer oder anderweitiger Funktionär werden in der Regel unentgeltlich als Ehrenamt ausgeführt. Damit bleibt ausreichend Finanzkraft zur Pflege der Trainingsstätten, der Anschaffung von Trainingsmaterialien sowie für Feierlichkeiten übrig.

6.3 Trainingsvorbereitung

Die Trainingsvorbereitung der Übungsleiter/innen und Trainer/innen beginnt mit dem Austausch untereinander. Ziel der Absprachen ist die Bewertung des Fortschritts bei den Kindern und Jugendlichen, was ggf. zu einer Umbildung der Gruppen führen kann. Zudem erfolgt eine Aufteilung der Gruppen auf die Trainingsorte, damit sich nicht zu viele Kinder an einem Ort gegenseitig behindern. Ferner wird die Verfügbarkeit der Trainingsmaterialien abgesprochen, um ein Training gemäß den Trainingszielen mit der jeweiligen Gruppe zu ermöglichen.

Die Vorbereitung betrifft die Logistik beim Training. Eine "Erste Hilfe Tasche", Zettel und Stift für Notizen werden mitgeführt. In den Notizen wird nicht nur die Performanz der Kinder erfasst, sondern ggf. auch der Hinweis auf Meldung von Personen-/Sachschäden mit Tathergang. Auch Werkzeug, Flickzeug, Pumpe und Ersatzschläuche werden für etwaige Pannen unterwegs mitgeführt. Dies unterbindet aber nicht die Kontrolle der Erziehungsberechtigten der Trainingskinder, den Kindern und Jugendlichen ein fahr- und sicherheitstaugliches Mountainbike zur Verfügung zu stellen.

Als unmittelbare Vorbereitung vor dem Training werden die Kinder von den Eltern in Empfang genommen. Mit der Empfangnahme werden die sich ggf. verschiebenden Abholzeiten mit den Erziehungsberechtigten kommuniziert. Danach werden die Kinder und Jugendlichen über das Trainingsziel der Trainingseinheit in Kenntnis gesetzt und einzelne Übungen erläutert. Bei einer Ausfahrt wird "das Schlusslicht" der Gruppe eingeteilt und einzelne im Radsport übliche **Handzeichen** noch einmal erläutert (weiterer **Link**). Die Ansprache des Trainers bzw. der Trainerin endet mit der Bestätigung der Inhalte durch jedes einzeln Kind. Nach erfolgter Trainingseinheit wird sich ordnungsgemäß verabschiedet und die Erziehungsberechtigten nehmen ihr Kind in Form einer Mitteilung an die/den Trainer/in wieder entgegen. Damit wird die Aufsichtspflicht wieder an die Eltern übergeben. Sollten die Kinder nach dem Training alleine nach Hause fahren, tun sie das ausschließlich nach Absprache mit den Erziehungsberechtigten und ausschließlich auf eigene Gefahr! Der/die Trainer/in kann für etwaige Probleme auf dem Heimweg nicht haftbar gemacht werden.

6.4 Trainingsmaterialien

Je nach Sommer- und Wintertraining arbeiten wir mit unterschiedlichen Trainingsmaterialien. Im Sommer werden vorwiegend an natürlichen, um Bikepark verbauten Hindernissen trainiert und die Erkenntnisse bei Ausfahrten in der Natur umgesetzt. Dieses Training schließt aber auch weitere Trainingsmaterialien wie Slalomstangen auf einer Wiese, Hütchen auf Asphalt, Baumstämme zum drüber hüpfen oder auch Balancierbretter oder Wippen mit ein. Auf dem Rad sitzend spielen wir mit kleinen und größeren Bällen und schulen die motorischen Fähigkeiten.

Im Winter trainieren wir neben den Hütchen, Bällen und Seilen aus dem Sommertraining mit Materialien, die wir im Recyclinghof vorrätig haben. So werden Palettenstapel und Barrikaden aus Styropor aufgebaut. Zur Vorbereitung auf die im März startenden Austria Youngsters Cup Rennen wird mit einem Rollentrainer trainiert. Dieser dient zum Aufwärmen vor den Rennen. Im Hallentraining stehen den Trainern diverse Balancebretter, Medizinbälle, leichte Gewichte, Turnmatten und dergleichen zur Verfügung.

7 Allgemeine Fragen (FAQ)

7.1 Verletzungen

Keine sportliche Betätigung ist vollständig risikofrei. So auch nicht das Mountainbiken. Sollte es einmal zu einer Verletzung kommen, so kümmern sich die jeweiligen Trainer der Gruppe um die Erstversorgung bzw. weitere notwendige Schritte. Bei großen Verletzungen mit unmittelbarem Einsatz der Rettung werden die Eltern nach der Erstversorgung des Kindes unverzüglich in Kenntnis gesetzt und das weitere Vorgehen gemeinsam besprochen. Dafür ist es unerlässlich, dass die Erziehungsberechtigten über die von ihnen bekanntgegebene Telefonnummer während der Trainingszeit erreichbar sind.

Jede Verletzung, welche über ein paar Schrammen und Kratzer hinausgehen, sind an den Obmann des Union Mountainbike Club Koppl zu kommunizieren. Jedes Mitglied besitzt über die Sportunion Salzburg eine Unfall-, Haftpflicht und Rechtsschutzversicherung. Demnach sind etwaige Verletzungen während des Trainings und der Wettkämpfe über diese Versicherung abgesichert.

7.2 Schadensmeldung

Sollten im Rahmen des Trainings Schäden am Equipment entstehen, so ist dieser Schaden ebenfalls dem Obmann mitzuteilen. Schadensmeldungen sind in weiterer Folge an Erich Prommegger zu richten. Er übernimmt die Abwicklung der Versicherungsangelegenheiten. Die Schadensmeldung erfolgt nach einer dem Union Mountainbike Club vorliegenden Vorlage und wird Erich Prommegger per E-Mail zugeschickt (PE@Versicherungspartner.com). Parallel dazu benachrichtigt der Vereinsvorstand die Eltern der Beteiligten Kinder. Letztere sind dann aufgefordert, sich ebenfalls mit Erich Prommegger in Verbindung zu setzen.

Referenzen

AMT DER SALZBURGER LANDESREGIERUNG (1993), Gesetz über das Jagdwesen im Land Salzburg (Jagdgesetz 1993 - JG). p. 81, <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=LrSbg&Gesetzesnummer=10000930>.

AMT DER SALZBURGER LANDESREGIERUNG (1999), Salzburger Naturschutzgesetz 1999, Salzburg.

AMT DER SALZBURGER LANDESREGIERUNG (2001), Gesetz vom 4. Juli 2001 zum Schutz der Böden vor schädlichen Einflüssen (Bodenschutzgesetz). p. 8, <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=LrSbg&Gesetzesnummer=20000142>.

BUNDESGESETZBLATT FÜR DIE REPUBLIK ÖSTERREICH (1975), Bundesgesetz vom 3. Juli 1975, mit dem das Forstwesen geregelt wird (Forstgesetz 1975). p. 69, <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10010371>.