

# NEWSLETTER

# CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.2 | Juni 2019



## BMX-BAHN MIT TRADITION

Ein ausführliches Streckenportfolio der BMX Strecke Weiterstadt

Seite 2

## REISEN, STUDIEREN UND NEBENBEI BMX PROFI

Julian Schmidt über sein Leben als professioneller BMX Athlet

## MIT VOLLGAS DURCH DEN JUNI!

Seit dem letzten Newsletter Mitte Mai ist vieles passiert: Euroläufe in Sarrián, Süddeutsche Meisterschaft in Weiterstadt, Nord-Cup, Bayernliga, CT-Workshops und vieles mehr! Die Saison 2019 ist voll im Gange und hinterlässt eine Menge Eindrücke.

Das Cycle Training Team möchte Euch auch im Juni 2019 wieder tiefere Einblicke in die BMX Welt geben!

In dieser Ausgabe erwartet Euch eine der traditionsreichsten **BMX Strecken** Deutschlands, ein spannendes **Interview** mit BMX Pro und Cycle Training Coach Julian Schmidt und natürlich alle wichtigen **Termine** im Juni 2019.

Immer am Laufenden, immer einen Schritt voraus!

>> *The „Cycle Training“-Way* <<

## WICHTIGE TERMINE IM JUNI

Überblick über das Cycle Training Angebot sowie wichtige Renntermine im Monat Juni 2019

Seite 6

# BMX-Bahn Weiterstadt

## 20 Zoll Hochburg mit Tradition



Photo by bmx-weiterstadt.com | "BMX Race Track Weiterstadt"

Im südhessischen Weiterstadt hält der BMX Sport schon sehr sehr lange Einzug. 1982 aus ehrenamtlicher Arbeit entstanden, ringen seitdem nationale und internationale BMX Athleten um Top-Positionen in Rennen. Als Leiter der BMX Bahn, ist es dem TSV Braunshardt besonders wichtig, dass der Sport permanent

weitergebracht wird. In diesem Sinne organisiert der Verein schon jahrelang regelmäßige Topveranstaltungen, darunter Bundesliga, Deutsche Meisterschaften und sogar Europa-Cup Läufe. In der deutschen BMX Szene ist die Strecke in Weiterstadt bekannt und geliebt. Hervorragend gebaut, immer gepflegt!

Um Euch die internationale Bahn genauer vorzustellen, gibt's hier eine Geradenaufteilung:



Nach einem relativ steilen gepflasterten Starthügel geht es auf die erste Gerade. Hier wird Speed für den Rest der BMX Strecke aufgebaut. Bestehend aus langezogenen Hindernissen gibt es hier, der Reihenfolge nach, einen Double, einen Step-Up und kurz vor der ersten Kurve einen großen Triple-Up mit kleinem Roller! **Trittfrequenz und Schnelligkeit sind hier Schlüsselattribute!**

Jump it! Nach einer großzügigen ersten Kurve beginnt die zweite Gerade. Nach einem Speed hat man hier die Auswahl zwischen Pro-Section oder Standard Line. Beide Möglichkeiten beinhalten schöne Doubles die zum Springen oder auf der Standard Line auch zum Wheelen anregen. **Ziel ist das Erhalten der Geschwindigkeit. Hier sind Mut und Technik gefragt.**

**Technik, Kreativität, Ausdauer!** Die dritte Gerade auf der BMX-Strecke Weiterstadt ist eine durchdachte Rythmsection. Viele kleine Hindernisse mit unterschiedlichem Ablauf bringen ein großes Potenzial: Richtig gefahren kannst du hier deinen Vorsprung ausbauen oder ein Überholmanöver vollführen. In einer Rennsituation definitiv eine der interessantesten Geraden der BMX Bahn. Pushen, Wheelen, Springen in allen Variationen! Hier ist dein Einfallsreichtum gefordert.



Die finalen Meter! Die dritte Kurve leitet die letzte Gerade ein. **Wichtig ist hier Konzentration und Ausdauer.** Eine Kombination aus Wellen und Step-Ups / Step-Downs fordern noch einmal alles von deinem Körper. Aber nicht nur das: Kurz vor dem Ziel heißt es Sprint, Sprint, Sprint! Wer jetzt erneut kräftig in die Pedale tritt kann sich Plätze sichern!

Zusammenfassend ist die BMX Strecke in Weiterstadt eine ausgewogene Bahn mit internationalem Charakter. Genau deshalb ist sie immer wieder Austragungsort für große internationale und nationale Rennveranstaltungen.

Um hier sicher und erfolgreich zu fahren sind definitiv einige Trainingsstunden gefragt.

**Deshalb möchte das Cycle Training Team hier, Ende Juni, einen großen Workshop mit den internationalen Stars Saya und Kai Sakakibara anbieten! Mehr Infos findet Ihr auf der nächsten Seite:**



CYCLE | TRAINING

# Sakakibara

## Training Camp

**Datum:** **29.06.2019**  
 16:00 – 18:00 Uhr Gruppe 1  
 (ab 12 Jahren)

**30.06.2019**  
 09:00 – 11:00 Uhr Gruppe 2  
 11:30 – 13:30 Uhr Gruppe 3  
 14:30 – 16:30 Uhr Gruppe 4

**Lokation:** Weiterstadt, Hessen  
 Deutschland

**BMX-Level:** Für alle, 8 Jahren  
 (Grund-Englischkenntnisse  
 Dolmetscher vorhanden)

**Preis:** 68,00€/ Gruppe inkl. MwSt.

**Camping:** + 25,00€

### Info & Anmeldung

[www.cycle-training.de/termine](http://www.cycle-training.de/termine)



Exklusiv mit Cycle Training  
mit den Weltstars aus  
Australien trainieren

### Kai & Saya

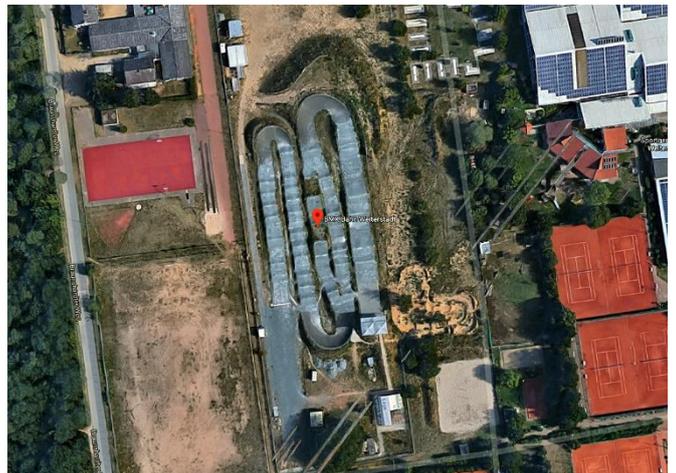



**29.06.2019  
& 30.06.2019  
Weiterstadt**

**BMX TrainingsCamp**  
**Kai & Saya Sakakibara**

**CYCLE | TRAINING  
MAX GAST**

**Infos:**  
[www.cycle-training.de/termine](http://www.cycle-training.de/termine)



- Julian Schmidt -

## Reisen, Studieren und nebenbei BMX Profi

*Julian Schmidt über seine Erfahrungen und sein Leben als professioneller BMX Athlet*



Speed Training auf der zweiten Gerade der BMX Strecke des RC50

**Julian! Im BMX Business bist du ja fast schon ein alter Hase. Sowohl in der deutschen Szene als auch International kennt man deinen Namen sehr gut. Für alle die noch nichts von der #994 gehört haben: Stell dich doch mal vor!**

Hey, ich bin Julian Schmidt, 24 Jahre alt und fahre seit meinem 6. Lebensjahr BMX. Nebenbei studiere Sportwissenschaften an der Fachhochschule für Sport und Management in Potsdam

**Wie man deinem Instagram entnehmen kann, fährst du seit kurzer Zeit eine neue Rennmaschine. Erzähl mal von deinem BMX-Bike!**

Seit diesem Jahr bin ich Teil des Thrill Europe Team! Ich fahre ein Thrill ProXXXL mit Komponenten von Answer, Tangent, Max Parts, Cema, Maxxis, HT, Maikun.



**Viele fragen sich wie denn wohl der Alltag eines Profi Athleten aussieht. Deine letzte Woche, wie sah die aus?**

Letzte Woche habe ich zuhause in Erlangen trainiert, 1-2 Einheiten jeden Tag. Sprints, Gates, Bahn und Kafftraining im Power Athletics Gym. Am Wochenende ging's dann nach Ahnatal zum 3 Nationen Cup und von da aus direkt weiter nach Paris um mich für den World Cup dieses Wochenende vorzubereiten.

**Gib's neben dem BMX und Studium noch andere Hobbies in deinem Leben?**

Da BMX für mich Hobby und Leistungssport gleichzeitig ist, bleibt nicht viel Zeit für andere Beschäftigungen. Wichtig sind mir viel mehr meine Freundin, Freunde und Familie.

**Wie bekommt man das alles unter einen Hut? Hast du auch mal keine Lust auf BMX?**

Es ist wichtig für mich die Balance zwischen Training und allem andere zu halten und im hier und jetzt zu leben bei allem was ich tue. Wenn ich beim Training bin, konzentriere ich mich voll darauf und nach dem Training probiere ich abzuschalten und nicht durchgehend an BMX zu denken. Dadurch verliere ich nie wirklich die Lust am BMX und am Training.



**Lass uns doch mal über deinen Besuch bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 sprechen: Fass deine Erlebnisse in einem Wort zusammen.**

Unbezahlbar!

**Wie gings dir als du von deiner Teilnahme erfahren hast, und wie als du im Vorstart, unmittelbar vor Rennbeginn, in Rio standest?**

Ich war als Ersatzfahrer in Rio. Das heißt ich habe dort nur an den Trainingseinheiten teilnehmen können und wäre bei einem Notfall im Rennen eingesprungen.

**Tokio 2020. Bist du dabei?**

Ich gebe jeden Tag mein bestes um nächstes Jahr dabei zu sein!

**Kommen wir langsam zum Ende: Als Cycle Training Coach ist es dir ja besonders wichtig dein Wissen an alle angehenden BMX Athleten zu vermitteln. Hast du ein paar Basic Tipps für den BMX Alltag?**

Vergleiche dich nicht mit anderen. Finde lieber Gefallen daran jeden Tag dich selbst in allen Bereichen zu verbessern und genieße die Fortschritte die du machst. Langfristiges Regelmäßiges Training und eine gesunde Balance zwischen Ehrgeiz und Gelassenheit führt dann zum Erfolg.



**Zum Schluss: Wir hatten die Möglichkeit bei einem kleinen Warm-Up dabei zu sein. Was ist vor dem Training/Rennen besonders wichtig?**

Ein gutes Warm Up bevor es auf die Bahn geht ist wichtig um sich körperlich und mental bereit für das Training/ Rennen zu fühlen. Kurzes Warmfahren, Mobilitätsübungen, Core Übungen, Plyometrische Übungen sind der Schlüssel zum Erfolg.



## Termine Juni 2019

Alles wichtigen BMX Fahrtechnik Workshops auf einem Blick

Juni 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
15.06.2019	<b>BMX- WORKSHOP „JUMP IT“ Kornwestheim</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13-16 Uhr</li> <li>• Coach: Maximilian Gast</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-jumpit-herzogenaurach/">https://cycle-training.de/termin/bmx-jumpit-herzogenaurach/</a>	/
16.06.2019	<b>BMX- WORKSHOP-Start-Gatter-Betzingen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13-16 Uhr</li> <li>• Coach: Maximilian Gast</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-gatter-training-betzingen/">https://cycle-training.de/termin/bmx-gatter-training-betzingen/</a>	/
23.06.2019	<b>BMX-WORKSHOP – ANFÄNGER BASICS-INGOLSTADT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 Uhr – 17 Uhr</li> <li>• Coach: Jordy Schneider</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-ingolstadt/">https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-ingolstadt/</a> <b>BMX- WORKSHOP-ANFÄNGER-BASICS-Herzogenaurach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14 Uhr-17Uhr</li> <li>• Coach: Maximilian Gast</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-herzogenaurach/">https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-herzogenaurach/</a>	<p style="text-align: center;"><b>BMX Bundesliga</b></p> <p style="text-align: center;">Ort: Leopoldshöhe</p>
29.06.2019 – 30.06.2019	<b>SAKAKIBARA – TRAINING CAMP – WEITERSTADT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coach: Sakakibara – Saya &amp; Kai, Maximilian Gast</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/sakakibara-training/">https://cycle-training.de/termin/sakakibara-training/</a>	<p><b>BaWü- &amp; Beginners-Cup Lauf 5</b></p> <p>Ort: Bühlertal</p> <p><b>Bayern-Liga</b></p> <p>Ort: Weilheim</p>

Juni 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
29.06.2019	<b>BMX- WORKSHOP-ANFÄNGER-BASICS-MARKGRÖNINGEN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14Uhr-17Uhr</li> <li>• Coach: Jakob Bernhardt</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-markgroeningen/">https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-markgroeningen/</a>	/
06.07.2019	<b>BMX- WORKSHOP-ANFÄNGER-BASICS-Herzogenaurach</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14Uhr-17Uhr</li> <li>• Coach: Maximilian Gast</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-herzogenaurach-3/">https://cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-training-herzogenaurach-3/</a>	<p style="text-align: center;"><b>05.07-07.07.2019</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Deutsche Meisterschaft Stuttgart</b></p> <p style="text-align: center;">Ort: Stuttgart</p>
27.07.2019	<b>BMX- WORKSHOP-KURVENTECHNIK-HERZOGENAURACH</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14Uhr-17Uhr</li> <li>• Coach: Maximilian Gast</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <a href="https://cycle-training.de/termin/bmx-kurventechnik-herzogenaurach/">https://cycle-training.de/termin/bmx-kurventechnik-herzogenaurach/</a>	<p style="text-align: center;"><b>23.07-28.07.2019</b></p> <p style="text-align: center;"><b>UCI BMX World Championships</b></p> <p style="text-align: center;">Ort: Zolder</p>

---

## Alle Termine

[www.cycle-training.de/termine](http://www.cycle-training.de/termine)



CYCLE | TRAINING  
MAX GAST



## Impressum

Cycle Training  
Maximilian Gast  
Richard-Wagner Str. 5  
91074 Herzogenaurach

## Fragen & Kursanmeldung:

Fragen:

[info@cycle-training.de](mailto:info@cycle-training.de)

Kursanmeldungen:

[www.cycle-training.de/termine](http://www.cycle-training.de/termine)

Tel: +49 176 / 31193464

## Wir sind für Euch erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

