

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.3 | Juli 2019



Ein Blick über den Tellerrand! Mountainbikes und Projektstage

Der Juli 2019 steht ganz im Sinne neuer Perspektivengewinnung! Unser Team möchte Euch in dieser Ausgabe mehr Einblicke in die anderen Sparten der CT-Coaching-Welt ermöglichen:

Die CT-MTB-Athleten **Raphaela Richter und Christian „Texi“ Textor im Interview**, aufregende **Projektstage mit der Mittelschule Herzogenaurach** und natürlich wieder **alle wichtigen Termine** im Monat August 2019

Neue Perspektiven, neue Erfahrungen.....den Horizont erweitern!

>> The „Cycle Training“-Way <<

VOLLGEFEDERT AUF SIEGESKURS!

Einblicke in die Welt des Mountainbikings mit den CT-MTB-Athleten

Seite 2-5

EINE SCHULE AUF 20“ RÄDERN

Das Cycle Training Team und die Mittelschule Herzogenaurach auf Talentsuche

Seite 6-7

WICHTIGE TERMINE IM AUGUST

Überblick über das CT-Angebot und Renntermine im August 2019

Seite 8-9

Vollgefedert auf Siegeskurs!

Die Welt des CT-Mountainbike-Coachings



Photo by Freddy Gast | "Raphaela Richter in Finale Ligue"

Große Laufräder, Federgabel vorne und Dämpfer für den Hinterbau. Das Mountainbiken scheint dem BMX sehr fern zu sein. Tatsächlich lassen sich viele Aspekte in beiden Sportarten wiederfinden: Sprungtechnik, Pedalstellung, Radkontrolle und vieles mehr! Schon seit Beginn des Cycle Training Coachings liegt es unserem Team sehr am Herzen ambitionierten

BMX/ MTB-Athleten näher an ihre Ziele zu bringen. Raphaela Richter und Christian Textor sind beide mehrfache Deutsche Meister im Bereich MTB Enduro, Downhill und sind in der Weltspitze unter den Top 20 vertreten. Mit Ihnen beiden hat alles begonnen. Wir möchten unseren Athleten einen Support bieten, die Sie zu Höchstleistungen treibt.

Um Euch Einblicke in die Welt eines MTB-Athleten zu geben, haben wir die Zwei um ein Interview gebeten:



Raphaela Richter (links) & Christian Textor (rechts)

Photo by Robert



Raphaella „Rapha“ Richter

Rapha (Elite Women)  @raphaelarichter

- 1. Platz** Deutsche Meisterschaft Enduro 2018 & 2019
- 1. Platz** Deutsche 4Cross Meisterschaft 2019
- 2. Platz** World Enduro Serie Les Orres
- 2. Platz** Deutsche Meisterschaft Downhill 2018
- 3. Platz** Weltmeisterschaft 4Cross 2018



Christian „Texi“ Textor

Texi (Elite Men)  @texi5

- 1. Platz** Deutsche Meisterschaft MTB Enduro 2016 & 2018 & 2019
- 14. Platz** World Enduro Serie Les Orres
- 2. Platz** Deutsche Meisterschaft Downhill 2018

Hey Raphaella, hey Christian! Ihr Zwei seid ja nicht nur in der deutschen Mountainbike- bzw. Enduroszene sehr bekannt, auch International hört man eure Namen nicht selten. Doch für alle Ahnungslosen: Stellt euch mal vor!

Hi, ich heiße Raphaella, bin 21 Jahre alt und mache momentan noch eine Ausbildung zur Augenoptikerin. Ich fahre Mountainbike und mein Hauptaugenmerk liegt auf der Disziplin Enduro. Darüber hinaus trete ich aber auch an Downhill und 4X Wettkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene an.

Hey ich bin Christian Textor, 28 Jahre alt, gelernter Mechatroniker und aktuell Sportler bei BULLS Bikes im Bereich Enduro MTB.

Warum habt ihr euch gerade für das Enduro MTB als Disziplin des Mountainbikens entschieden?

Enduro ist einfach eine interessante Sportart, renntechnisch als auch trainingstechnisch. Es zählen Kraft, Koordination und Grundlagenausdauer. Diese drei Komponenten effektiv unter einen Hut zu bekommen, erfordert eine gute Trainingsstruktur. Renntechnisch ist es spannend, weil man nicht nur eine Abfahrt am Tag hat, die über den Sieg entscheidet, sondern teilweise über mehrere Tage hinweg bis zu 8 oder 9 Abfahrten. Das heißt der konstanteste Fahrer gewinnt. Jeder hat seine Vorlieben und Stärken, aber am Ende muss man überall abliefern können.

Enduro MTB ist meiner Meinung nach sowohl Fahrtechnisch als auch Physisch die komplexeste Disziplin des Mountainbikens. Diese Komplexität als Herausforderung finde ich spannend und macht mir extrem Spaß! Außerdem bekommt man durch den stufenartigen Rennaufbau viele Strecken und Orte zu sehen.



Was treibt euch jeden Morgen an?

Hauptsächlich der Spaß am Fahrrad fahren und an schlechteren Tagen auch die Ziele, die ich mir gesteckt habe.

Kaffee.

Wie sah euer Jahr bisher in Bezug auf Rennen aus? Gibt's konkrete Ziele?

Die Saison verlief bis jetzt sehr erfolgreich ab. Ich konnte mir den deutschen Meister Titel im Enduro und 4X sichern und einen sechsten Platz bei meinem ersten Downhill-Weltcup in Leogang einfahren. Mein Highlight war jedoch der zweite Platz bei der Enduro World Series in Les Orres. Meine Ziele für diese Saison waren Top 5 bei den EWS (Enduro World Series) Rennen zu fahren, Top 10 beim DH Weltcup und das DM Tripple (Enduro, 4X und DH) wäre richtig cool. Die ersten zwei Ziele habe ich schon erreicht. Das letzte wird im September in Thale zeigen!

Die Saison 2019 lief bislang hervorragend, ich konnte meinen Deutschen Meistertitel erfolgreich verteidigen und bei den EWS Rennen, Ergebnisse erzielen, die ich mir selbst dieses Jahr nicht einmal erträumt hätte. Ich habe jede Menge Ziele in Bezug auf das Radfahren. Nie aufzuhören, aus meinen Fehlern zu lernen und somit konstanter zu werden! Dann ist auch Ergebnistechnisch mehr drin.

Wie geht ihr mit Druck/Nervosität vor und während eines Rennens um?

Ich muss niemandem etwas beweisen, da ich weder von meinen Sponsoren, noch von meinem Team in irgendeiner Form Druck vermittelt bekomme. Das heißt ich gebe einfach immer mein Bestes während des Wettkampfes. Am meisten Druck mache ich mir selber. Dann konzentriere ich mich auf das Wesentliche und gehe die Strecken nochmal im Kopf durch.

Ich weiß das ich immer nur mein Bestes geben kann und versuche mich somit auf mein Rennen zu fokussieren. Außerdem hilft mir mein Glaube an Gott und Jesus sehr, wodurch ich auch während dem Rennen Ruhe und Kraft finden kann.



Photo by Boris Beyer

Rennen, Training, Alltag. Was gibt es bei euch zum Ausgleich?

Arbeit und Schlaf. Da ich liebe was ich jeden Tag mache ist das Mountainbiken Sport und Ausgleich vereint!

Das Wichtigste sind sicher Freunde, meine Familie und Kirche, wobei das Ganze Ausgleich und gleichzeitig Teil des Sports ist. Die Aktivitäten gestalten sich natürlich vielseitig und reichen von gutem Essen, oder einfach mal entspannen bis hin zu anderen Sportarten die mir gerade so in die Quere kommen!

Der wichtigste Tipp für MTB Einsteiger ist:

Fun is fast!

Versucht nicht irgendjemand anderes zu sein, sondern seid ihr selbst und macht euer Ding. Dann verliert man auch nicht den Spaß, denn der ist Schlüssel egal ob man Profi Racer ist oder einfach nur nach der Arbeit eine Runde zum Abschalten dreht.



Eine Schule auf 20“ Fahrrädern

Das Cycle Training Team und die Mittelschule Herzogenaurach auf Talentsuche



Sportunterricht mal anders!

Vom 15.07.2019 bis 17.07.2019 verwandelte sich die BMX-Bahn des RSG Herzogenaurach in ein Klassenzimmer. 30 Schüler aus 4 Klassenstufen der Mittelschule Herzogenaurach versammelten sich über die Projektstage unter der Leitung des Cycle Training Teams!

Natur, frische Luft und ein interessanter Sport der eine Menge Spaß macht. Die beste Abwechslung zum anstrengenden Schulalltag. Coach Max Gast demonstrierte den Schülern die Basics des BMX-Race-Sports und zeigte ihnen wie sich Flow und Geschwindigkeit anfühlt.

Die Teilnehmer waren von Anfang an begeistert!

Grinsende Gesichter und eine große Portion Motivation hielten die drei Tage Einzug.

>> **The „Cycle Training“-Way** <<



Die Konfrontation mit den BMX Bikes gepaart mit einem gewissen Respekt vor der Strecke ließen tolle Gruppendynamik entstehen. Coach Max griff diesen Aspekt fix auf und schweißte die Gruppen mit kniffligen Aufgaben weiter zusammen!

Schnell verwandelte sich aus dem Einzelsport BMX eine gemeinschaftliche Unternehmung.

Nach 3 erfolgreichen Tagen auf der BMX Bahn war jeder mit seinem Einsatz mehr als zufrieden. Den Klassen hat es sogar so viel Spaß gemacht das nun für die Schuljahre 2019/2020 eine feste BMX AG mit regelmäßigen Trainings geplant ist. Diese AG wird von der Mittelschule Herzogenaurach angeboten und für die Schüler durch das CT-Team und dem RSG Herzogenaurach umgesetzt. Auch gab es direkte Vereinsanmeldungen einiger Teilnehmer, welche sofort Blut geleckt hatten!

Insgesamt eine tolle Erfahrung für Schüler und Coach, untermalt von vielen lachenden Gesichtern.

Termine August 2019

Alles wichtigen BMX Fahrtechnik Workshops auf einem Blick

Juni 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
04.08.2019	BMX- WORKSHOP-Doppel Manual-Erlangen <ul style="list-style-type: none"> • 14-17 Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/doppel_manual_erlangen/	German Open Mellowpark Ort: Berlin
17.08.2019	BMX-WORKSHOP-Start-Gatter-Herzogenaurach <ul style="list-style-type: none"> • 14 Uhr – 17 Uhr • Coach: Jordy Schneider • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/gatter_herzogenaurach/	/
24.08.2019	BMX-SIKSik-RaceReady-Weiterstadt <ul style="list-style-type: none"> • 10 – 13 Uhr • Coach: Jakob Bernhart • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/stkstc_rr_weiterstadt/ BMX-SIKSik-Gatter-Start-Weiterstadt <ul style="list-style-type: none"> • 14 – 17 Uhr • Coach: Jakob Bernhart • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/stkstc_gatter_weiterstadt/ BMX-WORKSHOP-Anfänger Basics-Erlangen <ul style="list-style-type: none"> • 14 – 17 Uhr • Coach: Jordy Schneider • Infos und Anmeldung unter: https://www.cycle-training.de/termin/bmx-anfaenger-erlangen/	Nord-Cup Ort: Hamburg

Juni 2019	Cycle Training Workshop	BMX Veranstaltungen
25.08.2019	<p>BMX-StkStC-Sprungtechnik-Ingolstadt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14Uhr-17Uhr • Coach: Julian Schmidt • Infos und Anmeldung unter: <p>https://www.cycle-training.de/termin/stkstc_jump_it_ingolstadt/</p>	<p>Nord-Cup</p> <p>Ort: Hamburg</p>
31.08.2019	<p>BMX- WORKSHOP-Timing-Herzogenaurach</p> <ul style="list-style-type: none"> • 14Uhr-17Uhr • Coach: Maximilian Gast • Infos und Anmeldung unter: <p>https://www.cycle-training.de/termin/timing_herzogenaurach/</p>	<p>31.08-01.09.2019</p> <p>European Cup Round 9/10</p> <p>Ort: Peer (Belgien)</p>

BMX Camp Italien Style



„... DIE BESTEN STRECKEN IN NORDITALIEN ERLEBEN...“

In der Herbstferien nach Norditalien zum BMX Trainingscamp.
Zahlreiche exklusive Strecke nur für Euch ganz alleine.

Das Camp findet von Sonntag, den 27.10.2019 bis zum Samstag, den 02.11.2019 statt.

- ✓ Italienische BMX Strecken
 - ✓ Italienischer Coach
 - ✓ Italienisches Training
 - ✓ Cycle Training Qualität +
- = CT - Italien Style

Datum: 27.10 – 02.11.2019

Herbstferien (Bayern, Baden-Württemberg)



*Strecken können abweichen

Alle weiteren Informationen

auf unserer Cycle Training Webseite:

www.cycle-training.de/termin/trainingscamp-italien-style/

TRAININGS CAMP

Mit uns auf den besten Strecken Norditalien trainieren. Durch den lokalen Europameister Tommaso die schwierigsten Hindernisse meistern.

STRECKEN*

Pescantina

Verona

Crezzo

Torbole

CT CAMP



BMX Camp



Geringe
Teilnehmerzahl



CT Qualität



Fahrtechnik
Training



CYCLE | TRAINING
MAX GAST



Impressum

Cycle Training

Maximilian Gast

Richard-Wagner Str. 5

91074 Herzogenaurach

Fragen & Kursanmeldung:

Fragen:

info@cycle-training.de

Kursanmeldungen:

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

BMX
Racing.de

herobikes

Gluggerla[®]

MRC TRADING &
SUSPENSION

PRAEP[®]