

NEWSLETTER

CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.6

| Oktober 2019



CYCLE | TRAINING



2019, that's it! Eine außergewöhnliche Saison geht zu Ende.

Die Saison 2019 neigt sich dem Ende zu und lässt viele Athleten durchatmen. Doch sowohl BMX Sportler als auch MTB Enthusiasten lassen es vor dem Abschluss noch einmal richtig krachen!

Im CT-Newsletter Oktober 2019 lassen wir unter anderem das German Open BMX Race in Esselbach Revue passieren, welches

trotz schlechtem Wetter einen einwandfreien Startschuss in die Off-Season bereitete.

Natürlich nicht zu vergessen: Das goldene Triple für Raphaela Richter! Die CT-MTB Athletin erzählt uns von Ihrer Saison und einem starken Abschluss in Zermatt.

>> [The „Cycle Training“-Way](#) <<

Cycle Training-Racing Team in Esselbach

Ein Recap des German Open BMX in Esselbach

+

Vorstellung des CT-Racing Teams 2020

Deutsch-holländische BMX Freundschaften

Justin Kimmann über seinen Besuch bei Cycle Training in Esselbach

Ein dreifaches Hoch!

CT-MTB Athletin Raphaela Richter sichert sich den goldenen Meisterschafts Triple in 3 Disziplinen

CT-Racing Team

German Open Race in Esselbach

Top Race Track, durchwachsenes Wetter, und jede Menge inter-/ nationale BMX Athleten. Das German Open Race in Esselbach am 04-06.10.2019 war ein Kessel voller Emotionen!

Man könnte meinen das dies nicht die besten Voraussetzungen sind, um das neue CT-Racing-Team Konzept vorzustellen, doch schweißten die harten Bedingungen alle Beteiligten zusammen.

Ob klein oder groß, Rookie oder Profi: Man konnte die Zusammenhalt spüren! Es wurden Tipps ausgetauscht, Fehler analysiert und die Nerven gegenseitig beruhigt.





Durch ein großes Teamzelt fanden die Fahrer Schutz vor Wind und Wetter zwischen den Läufen. Ein eigener Mechaniker kümmerte sich ausgiebig um jedes BMX Bike und fleißige Betreuer/-innen garantierten reichlich Verpflegung! Durch die vielen helfende Hände ist die Team-Area super aufgestellt aber auch elternfreie Zone. **Positive Vibes und ein kühler Kopf für das ganze Racing Team!**

Die
CT-Racebetreuung
und All-Inclusive Paket
„Race Team“ buchbar ab
2020!



Der internationale Besuch im Cycle Training Zelt fühlte sich ebenfalls pudelwohl.

Justin Kimmann und Bart van Bemelen aus den Niederlanden, sowie Tommaso Giustacchini und Martti Sciortino ließen das ein oder andere Nachwuchsherz schneller schlagen und spornten alle Athleten zu Bestleistungen an.



Vollendet wurde die CT Racing Team Atmosphäre durch eine ordentliche Portion an Nutritions, wie Nudeln, Obst oder warmen Tee und einer musikalischen Untermalung, passend zur Racing Stimmung. Good times only!



Deutsch-Holländische BMX Freundschaften

Justin Kimmann ist einer der besten BMX Athleten des holländischen Nationalkaders.

Während des German Open Race in Esselbach war er zu Gast bei Cycle Training.

Diese Chance nutzten wir um Justin einige brennende Fragen über sich selbst sowie seinem Aufenthalt in Esselbach zu stellen!



Hey Bart and Justin! Your little visit in Esselbach was around 3 weeks ago. Can you sum up your trip and the experiences in one word?

Justin:

Cold :)

Disregarding the bad weather conditions in Germany that weekend..... how did you like the new track in Esselbach?

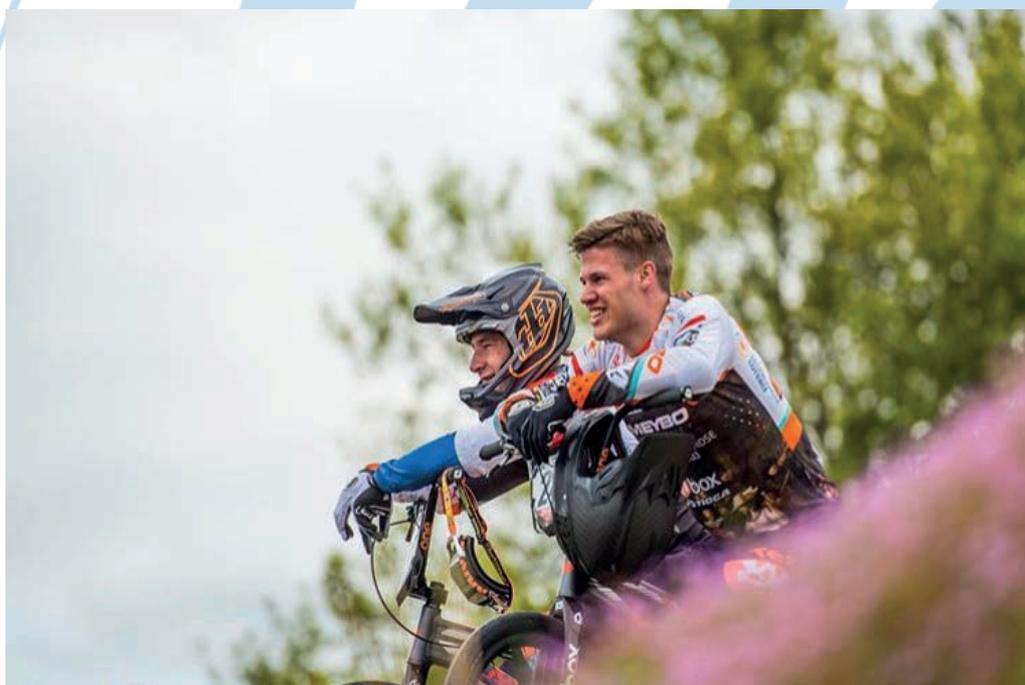
Justin:

I like the BMX track in Esselbach, technical for training and fun to race! The turns are a bit flat which makes it interesting for racing in full speed.

Have you been to another racetrack in Germany before?

Justin:

Yes, I raced a few Euro Rounds, 3-Nations Cups and I visited one for a coaching sessions. Few of them: Weiterstadt, Ahnatal & Hamburg.





Let's talk about your Motos and Race at the German Open in Esselbach! Did everything go well or did you have issues with your bike or crashes overall?

Justin:

Well, racing went pretty well and luckily no crashes. Finished 1st on day 1 and 4th on day 2. It was a wet and cold weekend so I was happy I could stay in the Cycle Training Area which made it a lot easier, especially because their mechanic cleaned the bike and tires before every lap! Thanks for the hospitality again.

Justin, we often saw you running around with a camera. What's up with that?



Justin's Recap of the Racing Weekend in Esselbach on his Youtube Channel!

Justin:

I like to make videos of my (BMX) trips so I took my camera with me to this race as well, you can check them all out on my YouTube Channel.



Ein dreifaches Hoch!

Cycle Training Athletin
Raphaëla Richter im Close Up
über ihre unbeschreibliche
MTB Saison 2019

Wie fühlst du dich nach der Saison 2019?

Sehr gut! Rückblickend bin ich wirklich zufrieden mit dem Verlauf meiner Saison. Ich habe auf jedem Rennen abgeliefert und konnte mich auch trainingstechnisch die ganze Saison hindurch motivieren.

Wie würdest du sie in deine bisherigen Saisons einordnen?

Ziemlich sicher als die bis dato erfolgreichste.



Was war dein Highlight dieses Jahr?

Im Endeffekt war das Jahr durchweg gespickt mit Highlights. Angefangen mit dem CT Camp in Finale Ligure mit der besten Truppe überhaupt. Meine ersten DH Weltcups und zu guter Letzt das EWS Rennen in Les Orres. Bei meinem EWS Comeback gleich aufs Podium zu fahren und von Wyn Masters den Privateer-Award zu erhalten war schon besonders!





Was war dein Highlight dieses Jahr?

Im Endeffekt war das Jahr durchweg gespickt mit Highlights. Angefangen mit dem CT Camp in Finale Ligure mit der besten Truppe überhaupt. Meine ersten DH Weltcups und zu guter Letzt das EWS Rennen in Les Orres. Bei meinem EWS Comeback gleich aufs Podium zu fahren und von Wyn Masters den Privateer-Award zu erhalten war schon besonders!



Der goldene Triple 2019! War das ganze eher überraschend oder von Anfang an eines deiner Ziele?

Ehrlich gesagt war es auf der Agenda. Aber es hat ein paar Tage gedauert bis ich realisiert habe, dass ich es endlich geschafft habe. Jetzt bin ich schon ein bisschen stolz.



Hat die Off-Season bereits begonnen oder legst du erst einmal eine kleine Erholungspause ein?

Nach 3 Wochen Trainingspause nach dem letzten Wettkampf, der deutschen DH-Meisterschaft in Thale, war es nun eigentlich an der Zeit langsam wieder mit den Vorbereitungen für die kommende Saison zu beginnen. Ein etwas unglücklicher Sturz beim Techniktraining mit meinem Bruder am Montag, der eine kompliziert luxurierte Schulter mit sich brachte, lässt mich jetzt aber noch eine Zwangspause einlegen. Mal sehen, ob ich in einem Monat schon wieder mit dem Rollentraining beginnen kann.

Hast du bereits ein Ziel für nächstes Jahr?

Weiterhin EWS Podestplätze einfahren, meine Ausbildung erfolgreich abschließen und gesund bleiben! Ein Teil meines Fokus wird auch auf der Downhill-WM in Leogang liegen.



Erleichtert Dir die Trainingsplanung Deine Arbeitswoche und wie oft trainierst Du in der Woche?

Auf jeden Fall! Ich habe zwar einige Jahre Trainingserfahrung durch meinen XC Hintergrund gesammelt, aber neben meiner 40 Stunden Woche habe ich keinen Kopf mehr, mir Gedanken über meine Trainingsplanung zu machen. Da vertraue ich voll und ganz dem Max. Je nachdem in welcher Trainingsphase wir uns befinden, trainiere ich 5-6 Mal in der Woche. Mal intensive Einheiten, mal Recovery Einheiten. Aufgrund mangelnder Zeit eher kurz und knackig.



Deine letzten Worte?

Cheers für eure
Unterstützung Team
CT!



CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast
Schlaffhäusergasse 7a
91074 Herzogenaurach

Fragen & Anregungen:
info@cycle-training.de
Tel: +49 176 / 31193464

The
„Cycle Training“
way!

Wir sind für Sie immer
erreichbar:

E-Mail:

Rund um die Uhr

Mobil:

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

BMX
Racing.de

HARO
BIKES

MRC TRADING &
SUSPENSION

RUFF-CYCLES

Gluggerla

herobikes

PRAEP