

# NEWSLETTER

# CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.5

September 2019



CYCLE | TRAINING



## Der BMX-Sport auf hohem Niveau! Talentierte Athleten, exzellente Strecken.

Jeder BMX Sportler freut sich über eine durchdachte und gut gepflegte Strecke. Mehr Spaß, mehr Möglichkeiten, größerer Lernfaktor!

Überall in Deutschland findet man BMX Bahnen die internationales Niveau besitzen und oft auch Austragungsort solcher Veranstaltungen sind.

Das CT Team hat sich in dieser Ausgabe des Newsletters mit solch einer erstklassigen Strecke beschäftigt.

Um welche Bahn es geht und warum zwei australische Race Stars zu Gast bei Cycle Training waren, erfahrt Ihr im neuen Newsletter!

>> *The „Cycle Training“-Way* <<

## DIE SAKAKIBARA GESCHWISTER IN WEITERSTADT

Der Recap des CT-Workshops  
+  
Interview mit Kai und Saya  
Sakakibara

## TRACK PREVIEW: BMX IN ESSELBACH

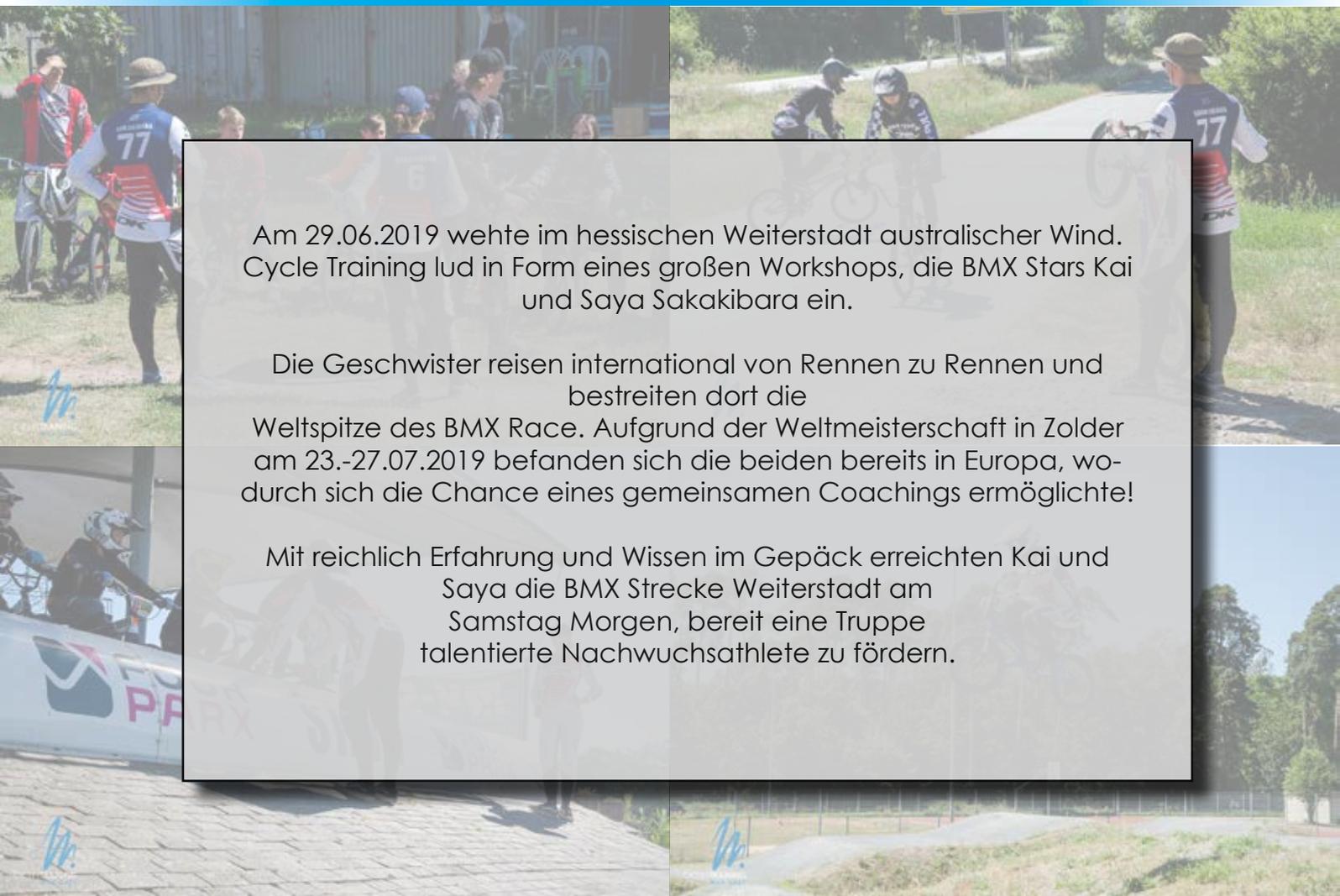
Alle Details über den  
wahrgewordenen  
BMX-Traum am Main

## WICHTIGE TERMINE IM Oktober

Überblick über das CT-Angebot  
und Renntermine im Oktober  
2019

# Australien zu Besuch bei Cycle Training

*Kai und Saya Sakakibara in Weiterstadt*



Am 29.06.2019 wehte im hessischen Weiterstadt australischer Wind. Cycle Training lud in Form eines großen Workshops, die BMX Stars Kai und Saya Sakakibara ein.

Die Geschwister reisen international von Rennen zu Rennen und bestreiten dort die Weltspitze des BMX Race. Aufgrund der Weltmeisterschaft in Zolder am 23.-27.07.2019 befanden sich die beiden bereits in Europa, wodurch sich die Chance eines gemeinsamen Coachings ermöglichte!

Mit reichlich Erfahrung und Wissen im Gepäck erreichten Kai und Saya die BMX Strecke Weiterstadt am Samstag Morgen, bereit eine Truppe talentierte Nachwuchsathlete zu fördern.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Coaches ging es dann auch gleich auf die Strecke.

Auf dem Plan stand jetzt die Kurventechnik. Das Verhalten vor/in/nach der Kurve wurde zuerst theoretisch diskutiert und anschließend in die Praxis umgesetzt. Um eine mögliche Rennsituation zu simulieren und die Angst vor dem eigenen Ellbogeneinsatz zu minimieren, wurde die Gruppe paarweise aufgeteilt.

Anschließend wurde die Koordination unter die Lupe genommen! Dazu wechselten die Coaches und Athleten von der BMX Strecke zu einer nahegelegenen leeren Straße.



Spielerisch wurde hier mit Hütchen und Markierungen an der eigenen Arm/Bein-Zusammenarbeit gefeilt: Mit dem schwachen Fuß vorne in den Manual, abwechselndes Anheben der Laufräder, Gedächtnisaufgaben und vieles mehr!

Physisch und psychisch aufgewärmt, ging es nun an die Königsdisziplin im BMX Race Sport: Der Gatterstart

Nach einem kleinen Überblick analysierten die Sakakibara Geschwister alle Athleten im Einzelnen. Es wurden individuelle Tipps und Tricks gegeben, Erfahrungen ausgetauscht und die Praxis geübt.

Abschließend versammelte sich die Truppe auf der Rythmsection der BMX Bahn Weiterstadt um hier die Kreativität und Technikaffinität zu spitzen. Durch die Hindernisvielfalt konnten die Athleten, mit Hilfe der Coaches, neue Gaps finden, Speed generieren und ihren Horizont erweitern. Die australischen BMX Pro's waren von Deutschlands Nachwuchs sehr begeistert!



Nach dem harten aber effektiven Training gab es dann noch eine Foto- und Signierstunde für alle Teilnehmer.

Mit lachenden Gesichtern und brennenden Muskeln ging es dann für alle wieder auf den Rückweg.

**Ein gelungenes Coaching für Alle!**



# Catching up with Kai and Saya

**What's your current home town ? / How long have you guys been involved in the BMX sport?**

*We travel in between Sydney (our home) and Gold Coast (our training base) when we are in Australia. Wijchen, Netherlands is our Europe home and Santee, California our USA home! We have both been racing since we were each 4 years old.*

**Sakakibara is not a typical Australian surname, is it? Is there a further backstory behind it?**

*We are half Japanese, half British, born in Australia. Sakakibara is our Mum's last name. When we first started racing properly in Japan, we were using her last name (as it was easier to use this in Japan compared to my Dad's English last name). And we have stuck with it since!*

**How is the common vibe in the Australian racing scene? (More competitive/More cohesiveness vibes) How about you?**

*We love the Australian BMX scene. We really feel that the relationship between pro's and the kids/amateurs of the sport is really good, and consequently a lot of kids really look up to Australian pro riders. Our biggest disadvantage as a country is that we are so far away from Europe or USA, but there are definitely some very competitive age groups.*

**Based on your roots, correct me if I'm wrong, you were able to ride for 3 different nations and you chose to ride for Australia. Why?**

*Bottom line, we grew up in and loved living in Australia, and saw ourselves as Australians.*

**Australia brought so many excellent BMX Riders in the past. What's the secret key of the Aussies in your opinion?**

*We don't think that there's any secret. The successful Australian riders were driven, worked extremely hard, and made it work for themselves on the World scene.*



**What are your plans after Tokyo 2020? (What if you get the gold medal? Goals after?)**

*Honestly we haven't thought about anything after Tokyo. We're just taking things one day at a time until then to make sure that we can look back after it's all done and be proud of the work we put in.  
Saya has dreams of living in Europe for a whole year. I want to start studying psychology.*

**You have been in Europe since the very end of March 2019. Can you sum up your experiences in one word?**

*Fun!*



*We want to thank Kai and Saya Sakakibara for this awesome coaching!  
It was a perfect composition of fun and a dedicated workout.  
The most efficient way, **the „Cycle Training“- way!***



# Ein 20“ Paradies am Main

## Track Preview BMX Esselbach



Nach rund 10 000 Arbeitsstunden, 50 000 Pflastersteinen und 11 000 Quadratmeter Drainagevlies stand am 06.10.2018 die neue BMX Strecke in Esselbach. Eine starke Leistung aller Helfer und Unterstützer mit ebenso unglaublichen Ergebnis. Internationales Niveau in Unterfranken!

Mit solch einer erstklassigen Strecke wird der RSV Esselbach in naher Zukunft definitiv Veranstalter großer Race-Events sein. Ob national oder international!

Um Euch einen Einblick in die neuen Geraden und einen Vorgeschmack auf den Bundesligalauf (**internationales C1 Rennen**) am 04-06.10.2019 zu geben, stellen wir euch die Strecke in einer kurzen Preview vor!

A promotional poster for the German Open Bundesliga 19 BMX Esselbach event. The poster features a group of BMX riders in action, with the event title 'GERMAN OPEN BUNDESLIGA 19' in large, bold letters at the top. Below the title, the text 'BMX ESSELBACH' is prominently displayed. The event dates are '04.-06. Okt 2019', and the entry is 'Eintritt frei' (free entry). The poster also includes a schedule of events: 'Sa 10:00 Training', 'Sa 12:30 Rennen', 'So 08:30 Training', and 'So 10:00 Rennen'. The website 'www.bmx-esselbach.de' is listed at the bottom. The poster is surrounded by a blue and white striped border and contains numerous sponsor logos at the bottom, including VATH, HOLLEY, ZEHNTNER, HOFA-ELEKTRO, GOIT, STRAUB, KÜHHIRT, HUBER-tec, and others.

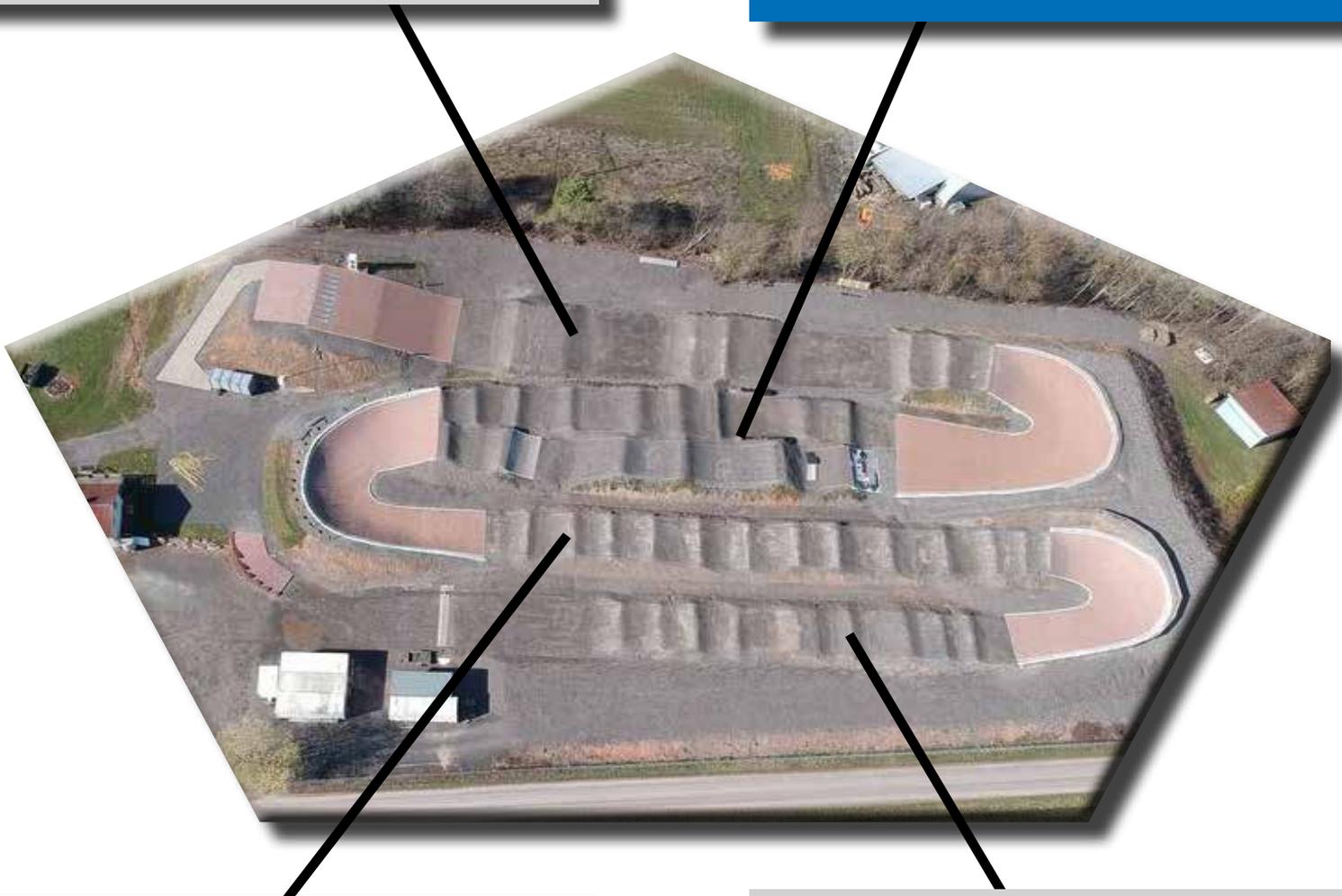
### Starthügel und 1. Gerade

Der hohe Startberg ermöglicht es die erste Gerade mit enormen Speed zu fahren. Das erste Hindernis „Table“ wird von den meisten Pro-Rider getaped. Die jüngeren Fahrer drücken diesen erst weg und springen mit einem kleinen Bunny Hop in die Landung. Daraufhin folgt ein Step-Up mit Roller-Down. Durch die hohe Geschwindigkeit in Relation zu einem kleinen Hindernis, ist hier der einfache Sprung oder Jump-To-Manual am effektivsten. Am Ende der Gerade steht ein großer Step-Double, welcher komplett bzw. hochgezogen und dann gesprungen wird.

### 2. Gerade

Nach der sehr großen ersten Kurve geht es mit Speed auf die Pro-Sektion. Hier gilt vor allem: Sauber fahren und ordentlich Schwung behalten. Der Chicken-Way bietet Fahrern bis zur Jugend-Klasse eine Kombination aus Sprung und Manual Hindernissen.

Zuerst muss hier der Double mit Schwung genommen werden, am besten in Form eines Sprungs. Daraufhin folgt ein Step-Double. Möglichkeiten wie Double-Manual oder Jump-To-Manual bieten sich hier perfekt an. Nach dem folgenden Roller, kommt ein sehr langer Triple-Up. Dieser wird im Regelfall hochgezogen und dann gesprungen.



### Rythmsection auf Gerade Nr. 3

Bei der dritten Geraden kommt es auf das Timing an. Viele verschiedene Hinderniskombinationen und Formen erschweren es den Athleten diese sauber abzufahren. Hier kommt es auf die Körperposition an: Schultern nach vorne und im richtigen Moment das BMX be- und entlasten! Am Ende der Gerade folgt ein Triple in eine etwas kleinere und enge letzte Kurve.

### Letzte Gerade und Zielsprint

Die letzte Gerade ermöglicht den Fahrern/-innen im Rennen noch einmal alles zu drehen. Die Gerade besteht aus einem Roller, Step-Up, Roller, Table, Double und Double. Je nach Vorlieben der Racer, kann hier der Fokus auf die Gap-Line oder die „normale“ Linie gelegt werden. Durch eine relativ runde Hindernisgestaltung ist die letzte Gerade dennoch sehr fehlerverzeihend und raubt nicht direkt die Geschwindigkeit bei Missgeschicken



13.10.2019  
Bremen

## BMX TrainingsCamp

Robin Dijk &  
Justin Kimmann



CYCLE | TRAINING  
MAX GAST

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

# BMX Workshop -Kimmann und Dijk-

## BMX BREMEN

Datum: 13.10.2019

Training: Vormittag 10:00 – 12:00 Uhr  
Nachmittag 13:00 – 15:00 Uhr

Lokation: BMX Bremen  
Friedrich-Humbert-Strasse 24  
28759 Bremen

BMX-Level: Für alle, ab 6 Jahren

Highlights:

- ✓ Justin Kimmann und Robin Dijk
- ✓ Sprung und Manual-Training
- ✓ Zusammen BMX fahren
- ✓ Autogrammstunde

Kursgebühr: 68,00€ pro Training inkl. MwSt.

Anmeldung über:

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

# Termine Oktober 2019

Alle wichtige BMX Fahrtechnik  
Workshops auf einem Blick

Oktober 2019	Cycle Training Workshop	Rennveranstaltungen
13.10.2019	<p><b>BMX-Profi Workshop-Bremen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10-12Uhr</li><li>• Coach: Justin Kimmann, Robin Dijk</li><li>• Infos und Anmeldung unter:</li></ul> <p><a href="https://www.cycle-training.de/termin/kimmann_am/">https://www.cycle-training.de/termin/kimmann_am/</a></p> <p><b>BMX-Profi Workshop-Bremen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 13-15Uhr</li><li>• Coach: Justin Kimmann, Robin Dijk</li><li>• Infos und Anmeldung unter:</li></ul> <p><a href="https://www.cycle-training.de/termin/kimmann_pm/">https://www.cycle-training.de/termin/kimmann_pm/</a></p>	/
19.10.2019	<p><b>BMX StKStC - Winter Track Training - Ingolstadt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10-13Uhr</li><li>• Coach: Julian Schmidt</li><li>• Infos und Anmeldung unter:</li></ul> <p><a href="https://www.cycle-training.de/termin/winter-training-ingolstadt/">https://www.cycle-training.de/termin/winter-training-ingolstadt/</a></p>	/

Oktober 2019	Cycle Training Workshop	Rennveranstaltung
19.10.2019	<p><b>BMX StKStC - Sprint Training - Ingolstadt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 14-16Uhr</li> <li>• Coach: Julian Schmidt</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <p><a href="https://www.cycle-training.de/termin/sprint-ingolstadt/">https://www.cycle-training.de/termin/sprint-ingolstadt/</a></p>	/
20.10.2019	<p><b>BMX - Basic Skills - Herzogenaurach</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13-16Uhr</li> <li>• Coach: Jordy Schneider</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <p><a href="https://www.cycle-training.de/termin/bmx-basics-herzogenaurach/">https://www.cycle-training.de/termin/bmx-basics-herzogenaurach/</a></p>	/
27.10.2019 - 02.11.2019	<p><b>BMX - Trainingcamp Italien Style</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coach: Jordy Schneider, Tommaso Giustacchini</li> <li>• Infos und Anmeldung unter:</li> </ul> <p><a href="https://www.cycle-training.de/termin/trainingscamp-italien-style/">https://www.cycle-training.de/termin/trainingscamp-italien-style/</a></p>	/



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

**Gluggierla**<sup>®</sup>

**herobikes**

**PRAEP**<sup>®</sup>