

# NEWSLETTER

# CYCLE TRAINING

AUSGABE NR.13 |

Mai 2020



CYCLE | TRAINING



## Land in Sicht! Der Trainingsalltag kehrt zurück.

Stück für Stück schleicht sich unser Alltag wieder in unser Leben. BMX Strecken öffnen, Bikeparks schmeißen ihre Lifte an und einige Gym's bieten Outdoortraining an. Untermalt von bombastischen Wetter, wandern bald auch beim grimmigsten Athleten die Mundwinkel wieder Richtung Himmel.

Trotzdem gilt weiterhin Vorsicht zu wahren! Der Virus ist immernoch anwesend und die Ansteckungsgefahr gegeben: **Stay healthy!**

In der „Mai 2020“ Ausgabe des Newsletters sprechen wir mit dem Race Pro Philip Schaub und widmen uns dem letzten CT-Bauprojekt für das Liebfrauenhaus in Herzogenaurach!

>> THE CYCLE TRAINING WAY <<

## School of Pump!

Wir stellen euch den neuen CT-Pumptrack für die Liebfrauenhaus Schule in Herzogenaurach vor.

## Quarantine boundaries?

Philip Schaub im Interview über seine Erfahrungen mit der Corona Umstellung und Ausgangsbeschränkung.

## CT Covid-19 Sicherheitssystem

Veranstaltungen und Workshop laufen langsam wieder an. Für ein gesundes Miteinander gibt's hier unser Konzept

# School of Pump Making-Of

Der CT-Pumptrack für  
das Liebfrauenhaus in  
Herzogenaurach

**Pumptrack fahren in der Schulpause? Eine eigene BMX AG am  
Nachmittag?  
Das Liebfrauenhaus in Herzogenaurach setzte sich diesen BMX Traum auf ihre  
Agenda!**



**Nachdem die Mittagsbetreuung alla 20" Zoll Action bereits einige Monate bestand und sehr großes Gefallen bei den Schülern fand, wurde der Gedanke an einen hauseigenen Pumptrack schnell zur Realität. In Kooperation mit Cycle Training sowie CT-Freestyle wurde aus einer ungenutzten Grünfläche, der BMX-AG Funpark.**

**Da Bilder bekanntlich viel mehr sagen als Worte gibt's hier ein paar Eindrücke vom Making Of!**





**Die Kids können es kaum erwarten den frischen Track auszuprobieren! Vorab wurde er natürlich gründlichst von allen CT-Mitarbeitern getestet :)**



# **QUARANTINE BOUNDARIES?**

**PHILIP SCHAUB IM INTERVIEW ÜBER  
SEINE ERFAHRUNGEN MIT DER CORONA  
UMSTELLUNG UND  
AUSGANGSBESCHRÄNKUNG.**



**HEY PHILIP!**

**VIELE KENNEN DICH BEREITS...STELL DICH DOCH TROTZDEM KURZ-MAL VOR!**

Ich bin Philip Schaub, 22 Jahre alt und komme aus dem schönen Stuttgart. Nach meinem bestandenen Abitur 2017, habe ich 2018 eine Ausbildung als KFZ-Mechatroniker bei Daimler begonnen. Neben diversen Hobbies, wie Musik, mit Freunden Treffen, etc. fahre ich, wie viele von euch, Fahrrad. 2003 habe ich die Liebe zum Bmx-Race-Sport für mich entdeckt und bin diesem seither treu geblieben.

**WIE GEHT'S DIR? WIE WAR DEINE WOCHEN BISHER?**

Mir geht's ganz gut soweit. Durch die momentane Lage (Corona) ist mein Alltag glücklicherweise auch etwas entspannter: ich habe von meiner Ausbildung aus viel Homeoffice und kann deshalb auf die vielen Fahrwegzeiten zur Arbeit verzichten.

Aber leider bin ich seit meinem Schlüsselbeinbruch immer noch nicht vollständig genesen. Bei der letzten Röntgenkontrolle konnte mein Arzt mein Schlüsselbein noch nicht freigegeben. So kann ich die viele Freizeit momentan leider nicht auf dem Fahrrad verbringen...

**SO LANGSAM PENDELT SICH DER TRAININGSALLTAG WIEDER EIN. WIE BIST DU ANFANGS MIT DER CORONA UMSTELLUNG UMGEANGEN? (KEINE TRACKSESSIONS, MÖGLICHE AUSGANGSSPERRE USW.)**

Irgendwie hatte ich mit meiner Schlüsselbeinverletzung Glück im Unglück. Da ich mir mein Schlüsselbein genau am Anfang der Coronakrise gebrochen habe, konnte ich nun über die ganze Lockdownphase mich ganz meiner Regeneration widmen, d.h. viel Schonen, Physiotherapie, Mentaltraining, etc. Glücklicherweise war der Olympiastützpunkt für Reha-Patienten nie geschlossen. So hatte ich zum Glück eine pausenlose Versorgung. So doof es klingt, für mich kam die Coronakrise ziemlich passend :D



## **INWIEFERN DIFFERENZIERT SICH DEIN JETZT TRAINING, ZU DEM VOR DEM AUSBRUCH?**

Da ich nicht aufs Fahrrad darf, musste/muss ich mir Alternativen suchen. Mein Training beschränkt sich momentan viel auf Kraft-, Mentaltraining und Regeneration. So bin ich gerade vier Mal die Woche im Gym anzutreffen und versuche relativ viel Mentaltraining zu machen. Neben dem ganzen nehme ich mir aktiv Zeit zur Regeneration (zum Ausruhen für meine Verletzung) und versuche meinen Alltag so anzupassen, dass ich das gebrochene Schlüsselbein so wenig wie möglich stresse. Im Gym mache ich momentan hauptsächlich Kraftaufbau für die Beine und Stabilisationstraining für die Muskulatur um das Schlüsselbein herum (Schulter, Brust, Rücken, Arme). Glücklicherweise habe ich durch die Coronakrise nun genügend Zeit, um eine vollständige Reha zu machen und mich wieder ganz zu 100% zurückzubringen. Wären alle Rennen dieses Jahr ganz wie geplant stattgefunden, hätte ich mir nicht diese volle, benötigte Zeit geben können.

---

## **DEUTSCHLANDS GYM'S SIND JA BIS AUF WEITERES GESCHLOSSEN... WIE REGELST DU DEIN KRAFTTRAINING NUN?**

Der Olympiastützpunkt Stuttgart hatte das Privileg selbst durch die Coronakrise hindurch Reha-Patienten im Gym trainieren lassen zu können. So konnte ich mein Kraft- und Aufbaustraining beinahe ohne Einschränkungen vollziehen. Seit 3-4 Wochen ist das Gym auch wieder für alle anderen Sportler geöffnet. Jetzt muss man momentan wegen den Hygienevorschriften darauf achten, dass immer nur 5 Leute im ganzen Gym sind – ist etwas nervig, da man sich jetzt immer in einem Zeitplan eintragen muss und nicht spontan kommen kann, aber es gibt Schlimmeres haha.

---

## **KEIN RENNSTRESS ABER AUCH KEINE MOTIVATION? DIE BMX-RENNSAISON 2020 IST ZUM GRÖSSTEN TEIL ABGESAGT. WIE STEHST DU DAZU?**

Für mich war von vorne rein klar, dass ich aus dieser Verletzung stärker herauskommen will als vorher. Das ist mein Antrieb, der mich jeden Tag zum Training trägt. Letztes Wochenende wurden sogar die Renntermine für ein paar Euroläufe und die Europameisterschaft bekannt gegeben. Das hat mir nochmal etwas Extramotivation gegeben. Nun weiß ich, wann ich fit sein muss und werde alles geben, um am Ende vom Jahr performen zu können.

## **DIE ALLG. SITUATION BESCHERT UNS ALLE MIT EINER GROSSEN PORTION ZEIT! KONNTEST DU NEUE DINGE FÜR DICH ENTDECKEN ODER ALTERNATIVEN HOBBIES NACHGEHEN?**

Eines meiner großen Leidenschaften ist die Musik. Ich habe meine Kindheit über die Möglichkeiten bekommen einige Instrumente zu lernen und bin dabei letztendlich beim Klavier hängen geblieben. Im normalen Trainings- und Arbeitsalltag komme ich aber leider viel zu wenig zum Klavierspielen. Jetzt während der Krise hatte ich endlich mal genügend Zeit, um mich diesem zu widmen und konnte vieles aufarbeiten, was sich so angesammelt hat (neue Stücke lernen, die man schon seit Ewigkeiten spielen wollte, Technik verbessern). Das war auf jeden Fall ein echt cooler Nebeneffekt der Coronakrise!

## **NETFLIX ODER YOUTUBE?**

Ich bin weniger der Seriengucker. Mich interessieren vielmehr Videos zu bestimmten Themen wie Action/Sport, Psychologie, Musik. Die schaue ich dann auf YouTube und versuche mich davon inspirieren zu lassen/davon zu lernen.

## **HAST DU PLÄNE FÜR 2021?**

Mein voller Fokus liegt darauf 2021 bei den olympischen Spielen in Tokyo teilzunehmen. Ein Weltcup ¼- und 1/2-Finale steht aber jedenfalls auch auf der Agenda.



**DANKE/PHILIP!**

**DAS GESAMTE CYCLE TRAINING TEAM HOFFT, DAS DU DEINE ZIELE UND PLÄNE BALD  
REALISIEREN KANNST!**

**#STAYHEALTHY #STAYSTRONG #STRONGERTHANEVER**





# CYCLE TRAINING CLOTHING

**JETZT ONLINE BESTELLEN!**  
**CYCLE-TRAINING.DE**

**T-SHIRTS  
FÜR  
24,95€**





HOODIES  
FÜR  
54,95 €



Folgen Schutzmaßnahmen gelten für alle Cycle Training Academy's, Workshops oder Personal Coachings.

- ✓ Die maximale Gruppengröße auf einer geschlossenen Anlage beträgt 5 Personen inkl. Trainer. Die maximale Gruppengröße im freien Gelände beträgt 5 Personen pro Trainer.
- ✓ Schutzmaskenpflicht: Es ist Pflicht eine Schutzmaske in der Warteschlange am Bikepark Lift zu tragen. Bei jeglichen BMX Coachings/ Workshops und MTB Enduro Coachings/ Workshops im freien Gelände herrscht keine Schutzmaskenpflicht.  
Wer dennoch gerne eine Schutzmaske/ Kopftuch über Nase & Mund tragen möchte, kann dies tun.
- ✓ Abstandsregel: Es gilt ein Mindestabstand von 2 Meter zu anderen Fahrern/ -innen und dem Trainer. An der Liftschlange im Bikepark beträgt der Mindestabstand 1,5 Meter. Angaben können abweichen. Bitte informiert Euch gezielt über die individuellen Bikepark/ BMX Anlagen verordneten Schutzmaßnahmen.
- ✓ Umkleiden: Alle Umkleiden sind geschlossen. Wir bitten Euch darum fertig angezogen mit allen Schutzequipment zum Training/ Workshop zu erscheinen.
- ✓ Bei leichten Erkältungs-Erscheinungen bitte zu Hause bleiben und uns Bescheid geben.

Kontakt: [info@cycle-training.de](mailto:info@cycle-training.de)  
 Mobil: +49 176/31193464  
 Büro: 09132/7918060

- ✓ Eine kostenlose Stornierung bis zu 12 Stunden vor Kursbeginn ist möglich. Danach beträgt die Stornogebühr 100% der Kursgebühr. Ausgeschlossen ist hier unser Academy Programm. Alle weiteren [AGB's](#) Punkte bleiben unberührt.
- ✓ Eltern und Erziehungsberechtigte bitten wir darum die Anlage, Lokation, Gelände zu verlassen und telefonisch erreichbar zu bleiben.
- ✓ Es gelten alle weiteren Schutzmaßnahmen, die von den jeweiligen Bundesländern vorordnet worden sind.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Training! Bleibt gesund!

*Euer Cycle Training Team*



CYCLE | TRAINING

Maximilian Gast  
Schlaffhäusergasse 7a  
91074 Herzogenaurach

**Fragen & Anregungen:**  
info@cycle-training.de  
Büro: 09132/ 7918060

Wir sind für Sie immer  
erreichbar:

**E-Mail:**

Rund um die Uhr

**Mobil:**

Mo-Fr: 09 – 20 Uhr

Sa: 10 – 16 Uhr

> RACINGSKILLZ ATHLET INGO T. BEIM SPEED TRAINING IN PLEINFELD <

The „Cycle Training“ way!

**BMX**  
Racing.de

**HARO**  
BIKES

**MRC** TRADING &  
SUSPENSION

**RUFF-CYCLES**

**Gluggerla**

**herobikes**

**KOM\*SPORT**  
KOMPETENZZENTRUM SPORT