

## **RÜCKBLICK 2020 von Nikolaj Fuchs zur Fachkonferenz Rennsport/MTB am 05.12.2020**

Das Jahr war von Corona geprägt und es fanden sehr wenige Wettkämpfe statt.

Nichtsdestotrotz haben unsere Sportler herausragende Ergebnisse erzielt und 7 Medaillen eingefahren:

1. Hannah Buch – Deutsche Meisterin im Einzelzeitfahren und Vize-Deutsche Meisterin bei der DM Berg U19
2. Sven Redmann - Vize-Deutsche Meister bei der DM Zeitfahren U23
3. Tobias Buck-Gramcko – Bronze bei der DM Zeitfahren und Bronze bei EM MZF U23
4. Jasper Schröder – Bronze bei der DM Straße U17
5. Jasper Schröder, Noah Balgenorth, Tom Köbernik, Neu Levy – Gold bei der DM MZF U17

**4 Nationalfahrer: Hannah Buch und Tobias Buck-Gramcko -Tuspo Weende, Sven Redmann - RSV 23 Braunschweig, Jasper Schröder – Blau-Gelb Langenhagen**

**8 Fahrer haben die NK 2 Kadernorm erfüllt:**

**Hannah Buch, Tobias Buck-Gramcko, Sven Redmann, Felix Dierking, Ole Geisbrecht, Jasper Schröder, Noah Balgenorth, Tom Köbernik**

### **Vorschau 2020 und geplante Maßnahmen:**

Die Sichtungswettrennen U17: die Zusammenlegung von Bahn und Straße für die U17 bei der Punktevergabe besteht weiterhin. Die ersten 3 werden automatisch in die Nationalmannschaft berufen. Deswegen ist das Fahren auf der Bahn ein wichtiger Bestandteil für uns. Marcin Latussek wird euch nach wie vor bei der Bahnausbildung zur Seite stehen und das Bahntraining leiten. Wir müssen entweder nach Erfurt oder nach Hamburg oder nach FFO fahren.

Unser Landeskader für 2021 hat sich vergrößert. Jetzt gehören auch die U13 rein. Von U13 bis U23 haben wir im Moment 40 Fahrer. Erfreulich ist, dass wir so viele Mädchen haben, wie nie zuvor – neun Mädchen.

### **LVM :**

Die LVM auf der Bahn und Straße sind die Pflichtveranstaltungen für die Kaderfahrer. Und selbstverständlich das Einzelzeitfahren.

U17 Fahrer melden sich für die BDR-Sichtungswettrennen grundsätzlich über den Verband und der Verband leitet die Meldungen an den BDR weiter.

### **Kadertraining**

Das Kadertraining auf der Straße, Bahn und in der Halle ist für die Kaderfahrer auch eine Pflichtveranstaltung. Wir haben die Stützpunkte in Hannover und Göttingen. Marcin Latussek und ich leiten das Wintertraining auf der Straße und Marcin in der Halle. Das gilt selbstverständlich für die nahe liegenden Vereine. Jemand z.B. aus Oldenburg muss nicht unbedingt zum Training kommen. Aber erwünscht ist es schon.

Der 2. Stützpunkt mit dem A-Trainer Timo Holloway ist in Göttingen.

### **Material.**

U19 müssen das einheitliche Pedalsystem Shimano-SL fahren. Außerdem erwünscht ist 11-fachen Zahnkranz zu benutzen. Man bekommt Probleme während des Rennens, wenn man was anderes fährt, weil das Ersatzmaterial auf diese Ausrüstung abgestimmt ist. Die U17 Fahrer sollen 46x14, statt 53x16 verwenden.

### **Training und Bundesligaplätzen U19**

Alle Fahrer, die was erreichen wollen, sollen was dafür tun:

Die U15: 1.Jahr 8-10 St. und das 2. Jahr 10-12 St. Trainingsstunden pro Woche

Die U17: 1.Jahr 14-16 St. und das 2. Jahr 16-18 St. Trainingsstunden pro Woche

Die U19: 1.Jahr 20-22 St. und das 2. Jahr 22-25 Trainingsstunden pro Woche

### **Alternativtraining:**

Im Winter sind die alternativen Sportarten gefragt: klettern gehen, das Eishockey spielen, Inliner fahren, Fußball spielen, schwimmen, größere Strecke joggen, Skilauf, Berglauf mit den Gewichtswesten, ein parkendes Auto schieben, ein großer Hammer nehmen und auf Traktorreifen hauen.

**Cross** – nur gelegentlich. Diese Tätigkeit ist contraproduktiv.

**Technik und Koordination** – gerade Rücken, runder Tritt – Einbeinpedalieren und Rolle, Krafttraining, Motortraining.

Das Programm für 2021 wird dem Jahr 2019 ähnlich sein. Wir wollen 4 Rundfahrten für U19 und Bundesligaserie. Jeweils 2 Rundfahrten für U17 und U15. Eine Rundfahrt für U13. Natürlich hängt alles davon ab, ob sie stattfinden.