

# Fachkonferenz Rennsport und MTB am 07. Dezember 2024

## Tagesordnung:

### 1. Begrüßung und Feststellung der Anwesenheit und Beschlussfähigkeit

Dieter Borvitz eröffnet die Fachkonferenz um 14:05 und begrüßt die Delegierten der rennsporttreibenden Vereine in der Akademie des Sports.

Die Beschlussfähigkeit wird mit 20 Stimmberechtigten durch D. Borvitz festgestellt. Insgesamt sind 24 Teilnehmer anwesend.

VPL Jörg Wiechmann übermittelt die Grüße des Präsidiums des Radsportverbandes Niedersachsen und wünscht der Versammlung einen harmonischen Verlauf.

### 2. Genehmigung des Protokolls der Fachkonferenz vom 25.11.2023

Das Protokoll wurde am 23.01.2024 veröffentlicht. Innerhalb von 4 Wochen nach Zugang wurden keine schriftlichen Einsprüche erhoben. Somit gilt das Protokoll als genehmigt.

### 3. Kurzbericht des KO Radrennsport (ca. 5 Minuten) Dr. D. Borvitz

Gem. Anlage <20241207 Bericht KO RadrennsportFK>

Die Festlegung zur LVM Bahn bis zur U15 mit Bahnrädern zu fahren, wurde positiv kommentiert und sollte fortgeführt werden.

### 4. Kurzbericht des LV-Trainers Radrennsport (ca. 5 Minuten) N. Fuchs

Gem. Anlage < 2024 FK\_LV Trainer>

Es gab eine Erläuterung zum Fördersystem des LSB bezüglich verschiedener Fachverbände und Diskussion, dass der Verband im ständigen Austausch mit dem LSB ist, aber noch kein Ergebnis erzielt werden konnte.

### 5. Kurzbericht des KO MTB (ca. 5 Minuten) C. Köhn

Der KO ließ sich entschuldigen per kurzfristiger Absage. Ein Bericht lag nicht vor, daher wurde der Bereich MTB nicht weiter vertieft.

### 6. Kurzbericht des KO Kommissäre und Reglements (ca. 5 Minuten) R. Arendt

Dank bei allen veranstaltenden Vereinen für die durchgeführten Rennen Insbesondere an die neuen Rennveranstalter geht ein Dank für die Zusammenarbeit.

Einsätze in 2024: 24 Einsatztage Straße, 14 Cross (davon 2x international), 4 MTB (davon 2x Downhill), und 1 Bahn. Eine MTB-Veranstaltung blieb unbesetzt, weil keine ausreichende Kommunikation mit dem Veranstalter zustande kam.

Bei der Neuausbildung für Kommissäre in Hannover (LSB-Sportschule) am 17.+18.02.2024 wurden 2 neue Kommissäre und 2 neue VKK für Niedersachsen ausgebildet. In 2025 wird in Niedersachsen keine Ausbildung angeboten. Interessenten wenden sich bitte an die Geschäftsstelle und können über Lehrgänge in den benachbarten Landesverbänden informiert werden (z.B. NRW und Brandenburg bieten diese an). Appell in den Vereinen, Werbung für die Neuausbildung zu machen.

Niedersachsen wird im Frühjahr 2026 die nächste Ausbildung planen, wenn sich mindestens fünf Interessenten melden.

## **7. Anträge zur Fachkonferenz**

Es liegen keine Anträge vor.

Es schloss sich eine kurze Pause gegen 15:00 an.

## **8. Landesverbandsmeisterschaften Straße/Bahn/Berg/Cross/MTB 2024**

LVM Einzelzeitfahren: ggf. 03.05.25, Aufruf an die anwesenden Vereine eine Ausrichtung und Strecken zu prüfen. Vorschlag war die gemeinsame Durchführung mit den Nordverbänden oder Nachbarverbänden zu prüfen.

LVM Strasse: 04.05.25 Remlingen (RSV 23 BS) oder Melle (RRG Osnabrück)

LVM Berg: Datum noch nicht terminiert, gemeinsam mit LV Bremen. Ausrichter RRG Osnabrück

LVM Cross: Datum noch nicht terminiert, Strecke in BS-Harxbüttel. Ausrichter Cycle Team 24 (S. Berger)

LVM Bahn: ggf. 10.08.25 in Göttingen

LVM MTB: nicht diskutiert

Eine weitere Zusammenarbeit mit den Nordverbänden oder Sachsen-Anhalt zur Durchführung der LVM wurde diskutiert. Die Mehrheit wäre für diese Lösung, wenn kein eigener Ausrichter sich findet. Auf die Probleme von größerer Entfernung und nur gelegentlicher Zusammenarbeit wurde hingewiesen.

## **9. Jahrestermine Rennsport und MTB 2024**

Gem. Anlage: Dieter Borvitz

Bei der Koordination von Rennterminen ergab sich am 30.03.25 eine Kollision zwischen Esplingerode (VC Duderstadt/Tuspo Weende) und kurz vor der FK angemeldetem Glandorf (RRG Osnabrück). Glandorf wird um Prüfung von Alternativen gebeten. (Anm.: Lösung für Glandorf gefunden)

Welcher Termin für den Kleinen Preis von Buchholz passt (29.06./05.10.), wird noch von BW Buchholz anhand des Umfangs DM Strasse am 28./29.06. festlegt.

16.-20.07.25 Tour de Wendland-JMR (IGAS Wendland)

03.08.25 EZF in Banzau-JMR (IGAS Wendland) auf neuem Kurs

03. oder 04.08.25 Melle (RRG Osnabrück)

21.09.25 Rund in Völkel-JMR (IGAS Wendland)

Für die niedersächsischen Cross-Rennen wird erstmals eine Koordinierung online im Juli 2025 stattfinden. Hintergrund dafür ist, dass die BDR-Cross-Tagung erst Ende Januar stattfindet und die nationalen Saisontermine meist erst Ende Mai festgelegt werden.

20.+21.09.25 Cross-BL (C2), Bad Salzdettfurth

11.10.25 Galopp-Cross Bremen (LV Bremen)

xx.10.25 Cross in Göttingen

BDR-Terminkalender aus der Herbsttagung ist als Anlage beigefügt.

#### **10. Aktuelles**

Eine Diskussion wurde um die Möglichkeit zur Umsetzung stärker formalisierter Siegerehrungen anhand des Protokolls wie bei DM oder internationalen Meisterschaften geführt, um die Wertigkeit zu erhöhen. Die Resonanz war verhalten, weil es für die Veranstalter mit zusätzlichem Aufwand zur Umsetzung verbunden ist. Einzelne Punkte aus dem Protokoll werden als Anregung verstanden, um Abläufe allmählich zu verändern. Eine vollständige Umsetzung erschien nicht realisierbar.

#### **11. Vorschau**

Renntermine BL und BDR Sichtungsrennen gem. Anlage. >N. Fuchs

#### **12. Verschiedenes**

Versammlung wird um 16.45h geschlossen.

Protokollführer R. Arendt / D. Borvitz

**Anmeldungen/Teilnehmer: Fachkonferenz Rennsport/ MTB am 07.12.2024, 14.00 Uhr (Anhang 1) –**

Anmeldungen möglich bis 22.11.2024

	Name	Verein	Stimm-Berechtigung	Anwesenheit
1	Borvitz, Dieter	RSVN	X	X
2	Wiechmann, Jörg	RSVN	x	X
3	Arendt, Roland	RSVN/RSV Braunschweig 1923	x	X
4	Fuchs, Nikolaj	RSVN/Tuspo Weende	nein	X
5	Straßmann, Carsten	RSV Concordia Hannover v. 1909	nein	X
6	Hundert, Dennis	RSV Concordia Hannover v. 1909	x	X
7	Olbrich, Michael	Radsportbezirk Weser-Ems / TuS Zetel	x	X
8	Ulke, Philipp	RC Blau-Gelb Langenhagen	x	X
9	Carl, Mario	VCE Duderstadt	x	
10	Ditze, Klaus	RTC Altwarmbüchen/Fachwart Bz Hannover	x	X
11	Hanspach, Jochen	IGAS Wendland	x	X
12	Rodenbeck, Jürgen	RSC Wunstorf	x	X
13	Berger, Sascha	SV Nienhagen von 1928	x	X
14	Paul, Felix	RSG Hannover	nein	X
15	Bräunig, Jörg	RSG Hannover (FW MTB)	x	X
16	Harting, Heidi	RSG Hannover (FW Rennsport)	x	X
17	Kaul, Claudia	RSG Göttingen/Fachwart Bz. Braunschweig	x	X
18	Heinemann, Robert	RSG Göttingen	x	X
19	Varenkamp, Uwe	Blau-Weiss Buchholz	x	
20	Webel, Carsten	Blau-Weiss Buchholz	nein	X
21	Böwer, Rainer	RSV Leer	x	X
22	Uflacker, Frieder	Tuspo Weende	x	
23	Lüdemann, Luca	Tuspo Weende	nein	X
24	Hansmann, Björn	Tuspo Weende	nein	X
25	Lemke, Marcus	Team Springe – RSV von 1997	x	X
26	Niemann, Torsten	RSC Hildesheim	nein	
28	Kramer, Claas	RSC Hildesheim	x	X
29	Neuhaus, Klaus	RRG Osnabrück / Bezirks-Fachwart WE	x	X
30				

Stimmberechtigt gemäß Verwaltungsordnung § 12 Ziffer 2: VP Leistungssport Rennsport und Offroad, KO Radrennsport des RSVN, Fachwarte/Koordinatoren der Vereine, Kreise, Bezirke sowie Vors. der Radsportjugend oder sein Stellverteter.

# Fachkonferenz Rennsport RSV Niedersachsen

25.11.2023

Präsenz

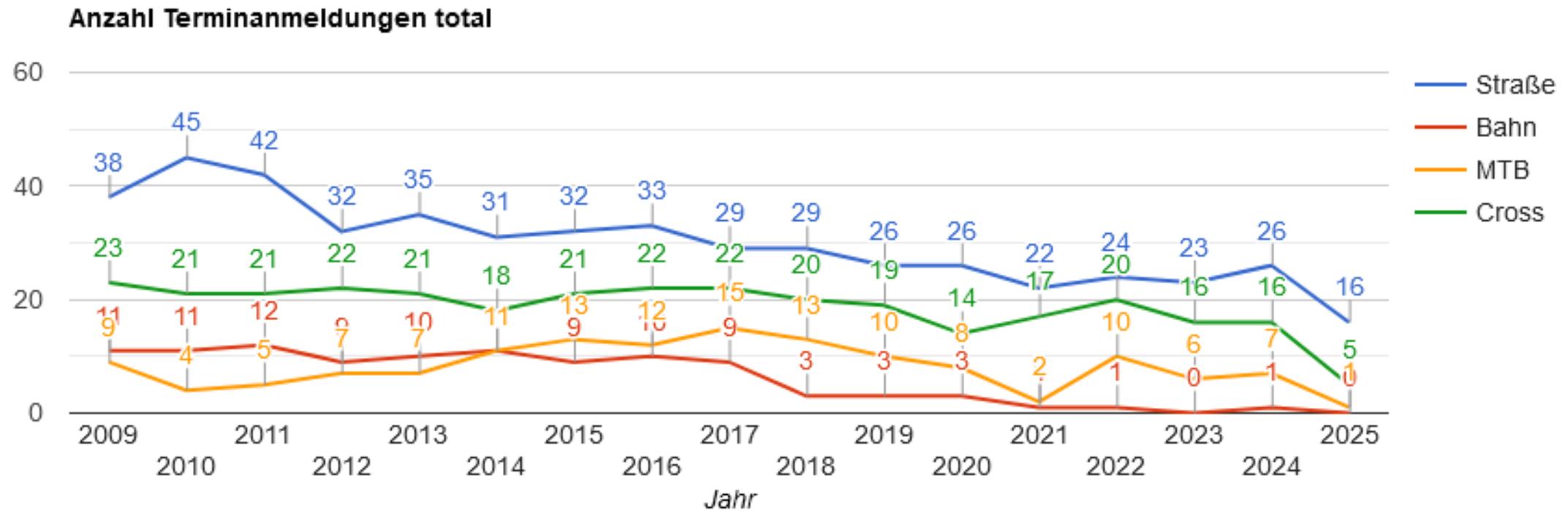
# Rückblick Saison 2024

- Die Saison lief störungsfrei. Insgesamt gab es 4 Absagen von geplanten Terminen.
- **Cross** wurden 3 Rennen Anf. 2024 ausgetragen. LVM Cross wurde am 16.12.23 in Braunschweig durchgeführt
- **Cross** Saison 2025 ist angelaufen und es gab bereits 10 Rennen (+1). 3 weitere sind ausgeschrieben bis Jahresende und 3 werden in 2025 stattfinden. Damit wird die Saison +2 Rennen haben.
- **Bahn** wurde nur die LVM Bahn in Göttingen am 11.08.24 ausgetragen. Trotz Abstimmung des Termins im Vorfeld mit euch, gab es viele Nachfragen mit der Bitte einer Verlegung und ausbaufähige Beteiligung.
- **Strasse** wurden 26 Rennen (+3) ausgetragen, davon 6 reine Jedermann-Rennen. Abgesagt wurden 2 davon.
- **LVM** wurden EZF, Strasse, Berg und Cross ausgetragen. Danke an die ausrichtenden Vereine Bezirk Hannover, RSV 23 Braunschweig, RRG Osnabrück (2x). Bei der LVM EZF gab es innerhalb der Veranstaltung einen Vorfall zwischen Teilnehmern und RTW.
- **LVM Berg** wurde zum 2. Mal mit Beteiligung aus Bremen durchgeführt.
- **MTB**: Wird nachher von C. Köhn berichtet (M.W. 7 Rennen wurden angemeldet)

# Ausblick Saison 2025

- Wunsch des RSV NDS ist eine gleichmässiger Wettkampfbetrieb über die jeweilige Saison, d.h.
  - Strasse März – Anf. Oktober
  - Cross Ende September/Anfang Oktober – Mitte/Ende Januar
- Wir sind zufrieden dass ihr Veranstalter für einen leichten Aufwärtstrend sorgt, was die Zahl der Veranstaltungen angeht.
- 14 Rennen für 2025 bei Rad-net angemeldet (12 Strasse, 2 Cross für Saison 2025/26)
- Wir erhalten Anfragen von Gruppen ausserhalb der Vereine, die Radrennen organisieren wollen und sich bei uns informieren. Wir werden den Erstkontakt übernehmen und versuchen sie an einen der örtlichen Radsportvereine mit Rennveranstaltungsexpertise zu leiten.
- Die Integration von bisher nicht-angemeldeten Hobby-Veranstaltungen, an denen teilweise auch Lizenzfahrer teilgenommen haben, geht voran. Dank der Hinweise der Vereine an die Lizenzfahrer, die sich beim Veranstalter rückversichern ob die Veranstaltung nicht als Jedermann-Rennen offiziell angemeldet werden kann. Damit werden einige Hürden überwunden und wir hoffen, dass daraus das ein oder andere offizielle Lizenz-Rennen entwickelt.

# Langzeitstatistik Veranstaltungen NDS



# Hinweise Saison 2025

- Wenn es der Unterstützung des LV bei euren Veranstaltungen bedarf (z.B. Kommissäre für Jedermann-Rennen o.ä.), dann wäre es sinnvoll diese festgelegten Terminen ebenfalls für den Kalender anzumelden (selbst wenn dies für den Sportbetrieb nicht zwingend vorgeschrieben ist). Dadurch wird eine Überschneidung mit anderen Veranstaltungen vermieden und die Chance auf personelle Unterstützung steigt.
- Meldeschluss für Terminanmeldungen ist meist Ende Oktober, so dass bis zur Fachkonferenz im November die meisten vorliegen und abgestimmt werden können. Dieses Mal waren wir aufgrund der späten BDR-Herbsttagung am 30.11. zu diesem Termin genötigt.
- Eine Nachmeldegebühr gibt es nicht, aber ihr habt bei späteren Anfragen keine Gewähr für die Genehmigung (weil z.B. nicht ausreichend Kommissäre zur Verfügung stehen).
- Kurzfristige Ausschreibungen lassen den Puls auf beiden Seiten steigen, weil für Korrekturen und Abläufe Puffer bei ehrenamtlicher Arbeit eingeplant werden sollte. Dies gilt insbesondere wenn Dienstleister ausserhalb Rad-net zum Meldemanagement eingesetzt werden.

# BDR-Fachkonferenz

30.11.2024

Online

# Bemerkungen BDR Herbsttagung 1

- Der BDR sieht eine verstärkte Teilnahme (41) an der Tagung durch das Online-Format.
- Der grobe Rahmenterminplan des BDR für 2025 liegt vor. Aber es gibt noch fehlende Veranstalter, z.B. DM Strasse Ende Juni. Die Erfahrung in 2024 hat gezeigt, dass es stetig während des Jahres Anpassungen gibt.
- Für die Bundesliga 2025 sind Serientransponder geplant (Ausgabe am Anfang, Abgabe am Ende). Die Anmeldung wird als Team-Meldung im Februar erfolgen, keine Voranmeldung im Januar.
- Der BDR benötigt für die Prüfung und Freigabe von Ausschreibungen mehr Vorlaufzeit!
- Weniger Enduro-Rennen in 2024 insgesamt, aber DM im Rahmen von Bikefestivals Willingen/Winterberg wird sehr gut angenommen. Im Nachwuchs gefragte Sportart und gute Grundausbildung der Fertigkeiten junger Sportler.
- Im XCO gehen die Teilnehmerzahlen zurück. [In NDS mit Grünenplan waren deutlich mehr TN >400 ggü. 2023)
- DM Bahn musste kurzfristig umgelegt werden (nach Berlin). Herausforderung sind mittlerweile die grossen TN-Zahlen, so dass über Qualifikationen im Vorfeld nachgedacht wird.
- Trainalyzed-Cup wird 2025 wieder 3 Wochenenden (Doppelrenntage) umfassen. Hamburg ist wieder dabei.
- Die Überlegung ein einheitliches Transpondersystem einzuführen (Planung: Mylaps) ist am Votum der LV gescheitert.

## Bemerkungen BDR Herbsttagung 2

- Die Einführung der neuen Marke „**German Cycling**“ ist für die internationale Erkennbarkeit sowie Attraktivität für weltweite aktive Sponsoren einstimmig von den LV befürwortet worden. Beweggründe waren u.a. Sichtbarer, Moderner, Gendern,...
- Mit der Benennung passt man sich auch der verbreiteten internationalen Benennung von nationalen Verbänden an (British cycling,...)
- Die Umsetzung wird Zeit benötigen. Die Rennserien (z.B. BL) sollen bereits 2025 mit dieser neuen Marke einheitlicher benannt werden. Den LVs wurde das Angebot unterbreitet, eine Kombination aus LV und German Cycling als Logo zu erstellen und zu verwenden.
- Der Kritikpunkt Namensrechte wurde geprüft und minimale, lösbare Konflikte gefunden.

# Bemerkungen BDR FK Strasse/Bahn

- Die DM Strasse soll wie 2024 mit allen Klassen U15-Elite stattfinden. Rückmeldungen zur Austragung waren durchweg positiv. Allerdings noch kein Veranstalter vorhanden, daher sind kurzfristige Änderungen möglich.
- 4-Länder DM U23 2025 in Österreich (2 Veranstalter vorhanden, noch keine Entscheidung)
- BL: Sauerland 2025 kein Rennen weil Teil der D-Tour. Sebnitz nicht weil sie den Tag der Sachsen als Grossveranstaltung 2025 ausrichten. Genthin wird 2025 nicht für Frauen und Männer ausgeschrieben weil MZF keine intern. Disziplin mehr ist und der Veranstalter die Dauer der Sperrungen nicht ausweiten darf.
- Bahn-DM: Frauen und U19w Punktefahren und Einerverfolgung; U19m Pktef.+EV+Madison
- DM U17m/w EZF – Ausrichter für den 7.9. gesucht
- Überschneidung der Disziplinen im September wurde diskutiert: Strasse, Bahn, Cross
- Anträge zur WB Änderungen (über den LV an den BDR) möglichst bis Ende Januar 2025, damit interne Abstimmungen zum Inhalt und Formulierung noch möglich bleiben.
- Vorschlag zur Nenngeldänderung: U7+U9 frei, U11-15 max 4€, U17 Max 7€, U19 max 12€, älter max 21€, MTB frei
- Finanzierung Sportbetrieb: 2025-27 Mittel des BMI auf Niveau von 2019, 2028 -30% geplant!
- Daher Auslassen von intern. Meisterschaften notwendig, nicht nur aus Termingründen. Z.B. 2025 WM Ruanda (Keine U19+U23-Teilnahme), 3 Wochen später EM Frankreich, Bahn in Chile

## Bemerkungen BDR FK Strasse/Bahn 2

- Terminplanung BDR Cross findet Ende Januar 2025 erst statt. Üblicherweise in Präsenz mit Besichtigung der Cross-DM-Strecke 2026. Anm.: 2025 war ein Veranstalter aus NDS als Vertreter vor Ort in Chemnitz und die Rückmeldung kam nicht. Hier wünsche ich mir als KO eine verbesserte Zusammenarbeit.
- LV-übergreifende Mannschaften für Bahn bzw. PZF+MZF sind auf Antrag beim BDR weiter möglich.

# Terminplanung 2025

- LVM Cross – 23.11.24 Bike-Sport Bad Salzdetfurth
- LVM EZF – 15.6.25 Sehenswert-Cup Göttingen (Tuspo Weende) oder ?
- LVM Strasse – 4.5.25 Melle/Gesmold (RRG Osnabrück) oder ?
- LVM Berg - ?? Osnabrück-Darum (RRG Osnabrück)
- LVM Bahn - ?? Göttingen (Tuspo Weende) oder Hamburg (BW Buchholz)
- LVM Cross 2025 – 29.-30.11.25 SV Nienhagen mit Strecke in BS oder ?
- LV Bremen ist am Ausbau gemeinsamer LVM interessiert (Cross, Strasse) -> eure Meinung?

## Rückblick 2024

Das Jahr 2024 war geprägt von vielen Höhen und Tiefen und hat erneut Geschichte geschrieben, insbesondere durch die Teilnahme von Tobias Buck-Gramcko an den Olympischen Spielen in Paris. Unser Verband bedankt sich herzlich bei unseren Sponsoren – der Firma „Stadler“, der Firma „Heka“ und der Firma „Heinz von Heiden“. Ohne deren Unterstützung wären unser umfangreiches Rennprogramm und die damit verbundenen Erfolge nicht möglich gewesen.

### Herausragende Leistungen im Jahr 2024:

- **Tobias Buck-Gramcko** – Teilnahme an den Olympischen Spielen in Paris im Vierer.
- **Moritz Binder** – Deutscher Meister Elite 4-er in Berlin.
- **Paul Petry** – Europameister Einerverfolgung in Cottbus, Vizeeuropameister Vierer-Mannschaftszeitfahren in Cottbus, Deutscher Meister in EV in Berlin, Deutscher Bergmeister in Wenholthausen.
- **Noah Balgenorth, Felix Dierking, Marcel Fröse, Albrecht Drewes** – Bronzemedaille MZF Elite in Genthin.
- **Helena Bieber** – Deutsche Meisterin Elite Scratch in Berlin, zwei Bundesliga-Siege Elite in Bad Dürkheim (Zeitfahren und Straßenrennen).
- **Max Annen** – drei Etappensiege bei der Ostthüringen-Tour, 2. Platz der Gesamtwertung. Bei der Rundfahrt „Randers Bike Week“ in Dänemark alle vier Rennen und die Gesamtwertung gewonnen.
- **Johann Binder** – Bronzemedaille DM Straße in Bad Dürkheim, Bergkönig der TMP-Tour, Sprintkönig und 3. Gesamtwertung Tour de Berlin. Zusammen mit Theo Bromberg und Matti Hannover: 3. Platz der Teamgesamtwertung Tour de Berlin.
- **Neele Köbe** – 3. Platz bei der ersten und zweiten Etappe der Tour de Berlin.
- **Kjara Reckmann** – Deutsche Meisterin Einzelzeitfahren (EZF) in Aue-Bad Schlema.

In der Endabrechnung der Bundesligaserie U19 belegten wir den 7. Platz. In Genthin beim MZF U19 wurden wir nach einem Reifenschaden und Sturz vom 2. auf den 4. Platz zurückgeworfen.

### **Kader und Erfolge im Überblick:**

- Vier Nationalfahrer: Tobias Buck-Gramcko (OK), Paul Petry (NK1), Moritz Binder (NK1), Johann Binder - Jugendkader
- Sieben Fahrer erfüllten die NK2-Kadernorm: Kjara Reckmann, Moritz Binder, Paul Petry, Mirko Unruh, Hendrik Helml, Ben König, Luke Richert.

### **Vorschau 2025 und geplante Maßnahmen:**

2024 wurde unter Leitung von Jörg Wiechmann ein Mallorca-Trainingslager erfolgreich durchgeführt. Eine Wiederholung im Jahr 2025 ist jedoch unwahrscheinlich. Die Junioren absolvierten vier internationale Rundfahrten, zwei BDR-Sichtungsrennen auf der Bahn und die DM Bahn als Verbandsmaßnahme. Die Bundesligaserie und Rundfahrten im U19-Bereich werden 2025 jedoch nicht mehr stattfinden, da uns leistungsstarke Fahrer fehlen. Der Schwerpunkt wird auf die U17 und U15 verlagert.

Mit der U17 konnten wir nur an einer Rundfahrt teilnehmen – der TMP-Tour – sowie an den BDR-Sichtungen auf der Bahn.

In der U15 war ebenfalls die TMP-Tour unser einziger Rundfahrtevent.

Für die Sichtungrennen der U17 gilt weiterhin die Zusammenlegung von Bahn- und Straßenrennen bei der Punktevergabe. Die ersten drei Platzierten qualifizieren sich automatisch für die Nationalmannschaft, weshalb das Bahnfahren für uns eine wichtige Rolle spielt.

- **Kader:** Unser Landeskader umfasst aktuell 43 Fahrer von der U13 bis zur Elite.

- **Pflichtveranstaltungen:** Die LVM auf Bahn und Straße, sowie das LVM-Einzelzeitfahren Straße, sind verpflichtend für Kaderfahrer.
- **Training und Betreuung:** Kadertraining auf Straße, Bahn und in der Halle ist auch verpflichtend. Das Wintertraining auf der Straße wird von Jörg Wiechmann und mir geleitet. Das Hallentraining wird in Hannover von Artem Unruh angeboten.

### **Materialanforderungen und Techniktraining:**

- Einheitliches Pedalsystem (Shimano-SL) und 12-fach-Zahnkranz sind erwünscht.
- Technisches Training und Koordination stehen im Fokus: gerader Rücken, runder Tritt, Einbeinpedalieren, Rolle mit hoher Trittfrequenz, Kraft- und Motoriktraining sowie autogenes Training.

### **Trainingsempfehlungen und Alternativtraining im Winter:**

Für Fahrer gelten folgende Trainingszeiten:

- U15: 9–11 Stunden (1. Jahr), 11–12 Stunden (2. Jahr) pro Woche.
- U17: 14–16 Stunden (1. Jahr), 16–18 Stunden (2. Jahr) pro Woche
- **Alternativtraining**
- Im Winter bieten sich vielfältige Alternativsportarten an, die gezielt ergänzend genutzt werden können: Klettern, Eishockey, Inlineskaten, Fußball, Schwimmen, Joggen, Skilanglauf, Bergläufe mit Gewichtsweste oder sandgefülltem Rucksack, das Schieben eines parkenden Autos oder das Training mit einem großen Hammer auf Traktorreifen hauen sind einige Beispiele.
- Es lohnt sich in der kalten und dunklen Jahreszeit bewusst auf alternatives Training umzusteigen, anstatt ausschließlich Rad zu fahren. Diese Sportarten beanspruchen das Herz-Kreislauf-System und die Lungenkapazität weit um über 15 Prozent stärker als das Radfahren, wodurch die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskulatur verbessert wird. Wer den Mut hat, im Herbst und Winter mehr Alternativtraining

einzubauen, wird erstaunt sein, wie positiv sich das auf die Form in der neuen Saison auswirkt.

- Nur ein Beispiel. Der Deutsche-Quereinsteiger Niklas Behrens fährt nur seit 3 Jahren Rad und wurde in diesem Jahr U23 Weltmeister. Davor hat er viele andere Sportarten getrieben und ist sportlich vielseitig ausgebildet. Das war die Grundlage für so ein hervorragendes Ergebnis.
- Ein gezieltes Krafttraining sollte mindestens zweimal wöchentlich erfolgen.
- Radcross-Training sollte nur gelegentlich eingeplant werden, da die Anreise zu Rennen oft viel Zeit kostet, die für längere Einheiten am Wochenende besser genutzt werden könnte.
- **Technik und Koordination**
- Zur Verbesserung der Technik und Koordination sollten Übungen wie Einbein-Pedalieren, Rollen mit höherer Trittfrequenz, Krafttraining, Motoriktraining und autogenes Training regelmäßig in den Trainingsplan integriert werden. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einer stabilen, geraden Rückenhaltung und einem effizienten runden Tritt.

Terminkalender Straße/Bahn international, BL, Trainalyzed Cup, Sprintercup



**Bundesliga Männer**

Datum	Datum bis	Ort	
05.04.2025		Schweigen	BL
11.05.2025		Erzgebirgs Rundfahrt	BL
14.06.2025		Gippingen	BL
27.06.2025		N.N.	DM EZF + BL
20.07.2025		Nürburgring	BL (noch nicht bestätigt)
10.08.2025		Bellheim???	BL (noch nicht bestätigt)
16.08.2025		Langenweißbach	BL
13.09.2025		Wentholzhäuser	DM Berg + BL

**Bundesliga Frauen/Juniorinnen**

Datum	Datum bis	Ort	
06.04.2025		Rheinzabern	BL (noch nicht bestätigt)
13.04.2025		Steinfurt	BL
25.05.2025		Karbach	BL
27.06.2025		N.N.	DM EZF + BL (Nur Frauen)
01.07.2025	06.07.2025	Dudenhofen	DM Bahn mit BL, Punkt fahren und EV
26.07.2025		Offenbach	BL
27.07.2025		Gießen	BL
17.08.2025		Langenweißbach	DM Berg+BL
31.08.2025		Genthin	BL+DM EZF (nur Juniorinnen)
05.09.2025	07.09.2025	Ridermann	BL

**Bundesliga Junioren**

Datum	Datum bis	Ort	
13.04.2025		Steinfurt	BL
21.04.2025		Schönaich	BL
25.05.2025		Karbach	BL
15.06.2025		Gippingen	BL
01.07.2025	06.07.2025	Dudenhofen	DM Bahn mit BL, Punkt fahren und EV
17.08.2025		Langenweißbach	BL
31.08.2025		Genthin	BL+DM EZF
13.09.2025		Wentholzhäuser	DM Berg + BL

**U17 Nachwuchssichtung**

Datum	Datum bis	Ort	
17.04.2025	19.04.2025	Frankfurt/Oder	Sichtung Bahn
27.04.2025		Malow	Sichtung Straße
18.05.2025		Überherrn	Sichtung Straße
25.05.2025		Karbach	Sichtung Straße
01.06.2025		Leisnig	Sichtung Straße
28.06.2025	29.06.2025	N.N.	DM Nachwuchs Straße
01.07.2025	07.06.2025	Dudenhofen	DM Bahn
20.09.2025	21.09.2025	Büttgen	DM Omnium und Madison U15, U17
20.08.2025	24.08.2025	Newcomer Tour	U17w Sichtung Straße
31.08.2025		Genthin	DM 4er/2er
26.09.2025	28.09.2025	Frankfurt/Oder	Sichtung Bahn
		N.N.	DM Zeitfahren U17 m,w

**U15-U17 Trainalyzed Cup**

Datum	Datum bis	Ort	
14.06.2025		Ludwigshafen	
15.06.2025		Oberhausen	
19.07.2025	20.07.2025	Hamburg	
02.08.2025	03.08.2025	Öschelbronn	noch nicht bestätigt
20.09.2025	21.09.2025	Büttgen	DM Omnium und Madison U15, U17

**Termine des UCI Kalenders**

Datum	Datum bis	Ort	
10.01.2025	13.01.2025	Sixdays Bremen	C2
31.01.2025	01.02.2025	Sixday Weekend Berlin	C2
31.05.2025	01.06.2025	Bahntornee Singen	C1
05.06.2025		Drei-Bahnen-Tournee Ludwigshafen	C2
07.06.2025	08.06.2025	Drei-Bahnen-Tournee Darmstadt	C1
09.06.2025		Finale Tournee Dudenhofen	C1
20.06.2025	21.06.2025	33. Großer Preis von Deutschland im Sprint, Cottbus	C1
26.07.2025	27.07.2025	2.Lauf Brandenburger Sprint Cup	C2
12.09.2025	13.09.2025	3.Lauf Brandenburger Sprint Cup	C1
<b>Straße</b>			
04.04.2025	06.04.2025	Int. Cottbuser Junioren-Etappenfahrt	2.1.
01.05.2025		Eschborn-FFm und Eschborn - Frankfurt U23	1.2U, 1UWT
18.05.2025		Rund um Köln	1.1.
17.06.2025	22.06.2025	Int. Lotto - Thüringen Rundfahrt der Frauen	2.Pro
19.06.2025	22.06.2025	LVM Saarland Trofeo	2.Ncup
05.07.2025		Kirchheimer Radsportnacht	CRTP - Pro Kriterium
17.08.2025		Berner Cycloclassics, Hamburg	1.UWT
20.08.2025	24.08.2025	Lidl Deutschland Tour	2.Pro
14.09.2025		Women's Cycling Grand Prix Stuttgart & Region	1.Pro
03.10.2025		Sparkassen Münsterland Giro	1.Pro

**Bahnradnachschaftsliga (Bahn Kurzzeit Jugend und Junioren m/w)**

Datum	Datum bis	Ort	
17.04.2025	19.04.2025	Frankfurt/Oder	Sichtungsrennen
01.05.2025	03.05.2025	Frankfurt/Oder	Sichtungsrennen
10.05.2025	11.05.2025	Augsburg	Sprintcup
17.05.2025	18.05.2025	Büttgen	Sprintcup
20.06.2025	21.06.2025	Cottbus	Grand Prix
02.07.2025	06.07.2025	Dudenhofen	DM
12.07.2025	13.07.2025	Rostock	Sprintcup
26.07.2025	27.07.2025	Forst	BB Cup
16.08.2025	17.08.2025	Chemnitz	Sprintcup
23.08.2025	24.08.2025	Leipzig	Sprintcup
06.09.2025	07.09.2025	Erfurt	Sprintcup
12.09.2025	13.09.2025	Cottbus	BB Cup

<b>MTB-Serien 2025</b>		
<b>int. MTB Bundesliga</b>		<b>Ort</b>
29.-30.03.2025	Fullgaz CC Race (XCC / XCO)	Krumbach /Obergessertshausen
17.-18.05.2025	Bike the Rock (XCO)	Heubach
07.-08.06.2025	Vulkan-Race (XCO)	Gedern
05.-06.07.2025	Shark-Attack-Bike Festival (XCO)	Saalhausen
23.-24.08.2025	Ergotec Majlen Sunshine	Winterberg
<b>NWS</b>		
08.02.2025	Athletiküberprüfung	Saarbrücken
29.-30.03.2025	Slalom und XCO	Obergessertshausen
26.-27.04.2025	Slalom und XCO	Hausach
07.-08.06.2025	Geschicklichkeit und XCO	Gedern
19.20.07.2025	XCO	Wombach
20.-21.09.2025	Slalom und XCO	Albstadt
<b>Deutsche Meisterschaften</b>		
16.08.2025	DM MTB Marathon	Schierke
	DM MTB Enduro	
19.-20.07.2025	DM MTB XCO	Wombach
August/September 2025	DM MTB Downhill	Todtnau
19.-20.07.2025	DM MTB XCC	Wombach
	DM E-MTB XCO	
	DM E-MTB Marathon	
	DM E-MTB Enduro	
<b>Int. MTB Rennen</b>		
23.-25.05.2025	Bike Festival DHI/XCM	Willingen
12.07.2025	UCI World Cup Eliminator	Aalen
11.-13.07.2025	Black Forest Ultra Marathon	Kirchzarten
29.05.-01.06.2025	IXS Dirtmasters	Winterberg
31.05.2025	3 Riders Gravel	Aachen
06.07.2025	Hegau Gravel Race	Hegau
15.-17.08.2025	IXS downhill Cup	Illmenau

	<b>BMX</b>			
	<b>BMX Race</b>		<b>Ort</b>	
	<b>05.-06.07.2025</b>	<b>Deutsche Meisterschaft</b>	<b>Erlangen</b>	
	<b>08.06.2025</b>	<b>3 Nations Cup</b>	<b>Esselbach</b>	
	<b>BMX Freestyle</b>			
		<b>Deutsche Meisterschaft</b>		

## Deutsche Meisterschaften 2025

Disziplin	Meisterschaft	Klasse	Datum	Ort	LV	Bemerkungen
Straße	DM EZF	Männer Elite Frauen Elite Männer U23	27.06.2025			
Straße	DM Straße	Männer, Frauen Elite, U15-U19 m,w	28.-29.06.2025	N.N.		
Straße	4-Ländermeisterschaft, DM U23 Straße M+F	Männer, Frauen U23	06.07.2025	Österreich		
Straße	DM Straße	Senioren	29.06.2025	Görlitz		
Straße	DM EZF	Junioren, Juniorinnen	31.08.2025	Genthin		
Straße	DM U15m MZF, U15w PZF, U17m MZF, U17w PZF	Jugend + Schüler (MZF)	31.08.2025	Genthin		
Straße	DM EZF	Jugend U17	N.N.	N.N.		
Straße	DM Berg	Frauen Elite Juniorinnen	17.08.2025	Langenweißbach		
Straße	DM Berg	Männer Elite Männer U23 Männer Junioren	13.09.2025	Wentholzhausen		
Bahn	DM Bahn	Männer Elite Frauen Elite Nachwuchs	01.07.-06.07.2025	Dudenhofen		
Bahn	DM Steher	Männer Elite				
Bahn	DM Deryn	Männer /Frauen				
Bahn	DM Omnium/ Scratch	Männer Elite Frauen Elite		Frankfurt/Oder		
Bahn	DM Omnium	Nachwuchs U15/U17	20.-21.09.2025	Büttgen		
MTB	DM MTB XCO/XCC	Männer, Frauen Elite, Junioren, Masters	19.-20.07.2025	Lohr		
MTB	DM MTB Downhill	Männer, Frauen Elite, Junioren, Masters	N.N.	Todtnau		
MTB	DM MTB Marathon	Männer /Frauen	16.08.2025	Schirke		
MTB	DM MTB XCE					
MTB	DM 4X					
MTB	DM Pumptrack					
MTB	DM MTB Enduro	Männer/Frauen				
MTB	DM MTB E-Enduro	Männer/Frauen				
BMX Race	DM BMX	alle Klassen	05.-06.07.2025	Erlangen		
BMX Freestyle	DM BMX Freestyle	alle Klassen				
Cyclocross	DM Cross	Männer/Frauen, U15- U19, Masters	11.-12.01.2025	Chemnitz		
Schule	DM MTB Schulsport		22.-23.09.2025	N.N.		
E-MTB	DM E-MTB Enduro					
E-MTB	DM E-MTB Marathon					
E-MTB	DM E-MTB XCO	Männer, Frauen				
Gravel	DM Gravelbike					
Trial	Trial 20", 26" DM	alle Klassen				

## RENNKALENDER STRAÙE UND BAHN 2025

DATUM	RENNEN	KLASSEN	ORT
<b>APRIL</b>			
18.-20.04	BDR Sichtung Bahn	U17	FFO
27.04.	BDR-Sichtung	U17	Malow
<b>MAI</b>			
09.-11.05.	<b>TMP Tour</b>	U15,17 w./m.	Gotha
18.05.	BDR-Sichtung	U17	Überherrn
25.05.	BDR-Sichtung	U17	Karbach
<b>JUNI</b>			
01.06.	BDR-Sichtung	U17	Leisnig
14.06.	Trainerlyzed-Cup	U15, U17	Ludwigshafen
15.06.	Trainerlyzed-Cup	U15, U17	Oberhausen
28.-29.06.	<b>DM Straße</b>	U15, U17, U19	
<b>JULI</b>			
01.-06.07.	<b>DM Bahn</b>	U17	Dudenhofen
19.-20.07.	Trainerlyzed-Cup	U15, U17	Hamburg
<b>AUGUST</b>			
02.-03.08.	Trainerlyzed-Cup	U15, U17	Öschelbronn
15.-17.08.	<b>Youngclassic Tour</b>	U17 w./m.	Hamburg
20.08.	BDR-Sichtung	U17 w.	Newcomer Tour
31.08.	DM MZF	U15, U17	Genthin
<b>SEPTEMBER</b>			
20.-21.09.	DM Omnium, Madison	U15, U17	Büttgen
26.-28.09	BDR Sichtung Bahn	U17	FFO