

Das Trainingskonzept steht

Im freien Flug durch den Wald



Levi beim Sprungtraining am großen Table.

Unsere Streckeneröffnung Anfang Mai war ein großer Erfolg und die Strecke wird von den Mountainbikern gut angenommen. Selten ist man beim Befahren der Strecke allein, häufig wollen auch andere Mountainbiker auf der Strecke fahren und ihre Fähigkeiten testen.

In der Zwischenzeit haben wir unser eigenes Trainingskonzept entwickelt. Da wir verschiedene Alters- und Könnernstufen vereinen müssen, haben wir uns für ein relativ freies System mit einem Segmenttraining entschieden.

Segmenttraining?

Das läuft so ab: Wir sammeln uns am Streckeneinstieg und machen ein bis zwei komplette Abfahrten auf der Strecke. Das dient dazu, die eigenen Schwächen und Problemstellen zu entdecken, an denen gearbeitet werden soll. Die Strecke wird

für die Dauer des Trainings gesperrt und man teilt sich in Gruppen ein, je nachdem welches Segment man fahren möchte. Hierdurch ist klar geregelt wo gefahren wird, damit man sich nicht in die Quere kommt.

Anschließend werden die ausgesuchten Segmente oft hintereinander gefahren. Dies hat den Vorteil, dass man sich voll auf Problemstellen und Techniken konzentrieren kann und nicht immer die ganze Zufahrt und Abfahrt absolvieren muss. Es ist beispielsweise möglich, nur das Steinfeld zu trainieren oder die Sprungtechnik am Table zu verbessern.

Sperrung während des Trainings

Während des VFL-Trainings darf ausnahmsweise wieder hochgeschoben werden. Aus diesem Grund ist die Strecke gesperrt und nur für Trainingsteilnehmer freigegeben. Außerhalb des Trainings ist ein Hochschieben streng verboten, um Unfälle zu verhindern. Außerdem ist das Training in der Gruppe sicherer, da man immer mit Hilfe rechnen kann, sollte mal etwas schief gehen. Es ist aber auch kein Problem einen erfahreneren Fahrer um Rat zu bitten oder sich ein Segment vorfahren zu lassen.

Daniel Hohpe

Levi Kusterer, einer der Jüngsten

Er ist regelmäßig bei unserem Training dabei und möchte euch gerne etwas dazu berichten:

„Liebe Leser und Leserinnen, ich bin Levi, 11 Jahre alt und fahre beim VFL Downhill. Ich bin seit April dabei und habe mitgeholfen, die Strecke zu bauen. Ich freue mich auf jeden Montag und Freitagnachmittag, weil dann Training ist. Wir helfen



uns gegenseitig mit guten Tipps. Wir üben im Training hauptsächlich Sicherheit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Sprünge usw. Seit ich am Training teilnehme, bin ich sicherer auf dem Fahrrad geworden. Ganz wichtig: Ohne gute Ausrüstung geht in diesem Sport gar nichts! Ich freue mich schon auf das nächste Training. Falls ihr auch Lust bekommen habt ein Probetraining zu machen könnt ihr uns auf der Strecke besuchen und selbst die Strecke austesten. Wir schauen uns gerne auch euer Equipment an.“

Levi Kusterer



RadSPORT

Abteilungsleiter: Daniel Hohpe, 07032/992 908

Organisation: Mathis Ochsenmeier
Simon Eyselstein
Mtb-herrenberg@gmx.de

Trainingszeiten:

Montags 16-18 Uhr, Freitags 16-18 Uhr
Bei starker Nässe, Schnee oder Dunkelheit kein Training. Treffpunkt am Streckeneingang
Infos: <http://radSPORT.vfl-herrenberg.de/home/>