



Erfolgreiche Nachwuchsarbeit im MTB-Verein

Best-Practice-Leitfaden



Das Mountainbiken boomt, trotzdem klagen Bundesverband und Landesverbände über sinkende Teilnehmerzahlen bei Wettkämpfen, die Rennlizenzen sinken oder stagnieren. Ehemalige Nachwuchsvereine verschwinden von der Bildfläche, anderenorts entstehen Pumptracks und damit neue Magneten, die Kids für den Radsport begeistern.

„Der Nachwuchs fehlt!“ - Eine Aussage, die man öfters von Vereinen und Veranstaltern hört. Nicht selten wird im Nebensatz Kritik am Verband geübt und die Verantwortung nach oben geschoben. Doch vor allem die Landesverbände sind nur Spiegelbilder der Vereine und ihre Aufgabe ist es nicht die Arbeit ebendieser zu übernehmen, sondern zu unterstützen und zu koordinieren. In diesem Sinne ist auch der vorliegende Leitfaden zu sehen. Er greift Entwicklungsbereiche auf und zeigt anhand von Best-Practice-Beispielen, wie sich Vereine in ihrem individuellen Umfeld etablieren. Ein übergeordnetes Ziel ist gleichzeitig der Anstoß zu einer besseren Vernetzung zwischen den Vereinen, um Kooperationen und einen Ideenaustausch zu fördern.

„Erfolgreiche Nachwuchsarbeit“ wird in diesem Kontext als Vereinsaktivität gesehen, die langfristig und nachhaltig, also im besten Fall generationenüberdauernd, Nachwuchsarbeit leistet. Der Fokus liegt ganz klar auf dem Breitensport und dessen übergeordneten Zielen, denn dieser ist aus gesellschaftlicher Sicht unseres Vereins-/Verbandssystem auch die Grundlage für Erfolge im Leistungssport. Genau um diese Grundlage geht es in diesem Leitfaden, der Breitensport steht im Mittelpunkt.

Peter Schrottmayer
(p.schrottmayer@lrv-noe.at)

in Zusammenarbeit mit
vielen österreichischen Vereinen,
dem LRV NÖ und dem ÖRV

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Vereinsziele	2
2 Wo bekommen wir Kinder her?	3
3 Verbände & Institutionen	5
3.1 Dachverbände.....	5
3.2 Bundes- und Landesfachverband	5
3.3 Sonstige Institutionen.....	6
4 Vereinsorganisation	7
4.1 Rechtliches, Versicherung & Datenschutz.....	7
4.2 Finanzierung	8
5 Training	11
5.1 Wo bekommen wir (engagierte und zuverlässige) Trainer her?	11
5.2 Aus- und Fortbildung.....	13
5.3 Trainingsbetrieb - Gruppenbildung	16
5.4 Trainingsgelände	17
5.5 Trainingsinhalt	19
5.6 Übungsmaterial	7
5.7 Fahrräder/Mountainbikes.....	7
6 Links zum Vorbeischaun	22

Im Sinne der leichteren Lesbarkeit wird auf eine gendergerechte Formulierung verzichtet und im Folgenden allein die männliche Form verwendet, welche die weibliche aber miteinschließt.

Vorwort

Gleich vorne weg: Es braucht Idealismus. Einen Verein aufzubauen und erfolgreich zu erhalten, ist kein Job mit dem man reich wird. Es ist Ausdruck einer sozialen Überzeugung etwas Gutes zu tun und einen wertvollen Beitrag für unsere Gesellschaft zu leisten, indem man die eigene Begeisterung dem Radsport gegenüber anderen zugänglich macht, sie mitreißt und sie am Erlebnis Radfahren teilhaben lässt.

Das ist nicht immer einfach, es erfordert viel Commitment und persönlichen Einsatz. Das Ergebnis Teil einer Gruppe von Menschen zu sein, die für die gleiche Sache brennen und die positive Energie zu spüren, die von vielen Seiten und vor allem den Kindern zurück kommt, ist den Aufwand aber auf jeden Fall wert. Gerade in der heutigen Zeit ist es ein enorm wichtiger gesellschaftlicher Beitrag, Kindern eine sinnvolle und bewegungsorientierte Freizeitmöglichkeit zu bieten.

Die Vielseitigkeit des Radsports, insbesondere des Mountainbikens, ist eine seiner schönsten Seiten und eine der Grundlagen, um sich lebenslang mit viel Freude in diesem Feld zu betätigen. So ist es gleichzeitig aber auch unmöglich die gesamte Bandbreite von vereinsbezogenen Tätigkeiten in all seinen Facetten zu behandeln. Dieser Leitfaden stellt daher keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Ziel ist es vor allem Vereinen, die noch am Anfang ihrer (Nachwuchs-)Arbeit stehen, eine kompakte Übersicht der wesentlichsten Vereinsangelegenheiten zu bieten und sie mit Anregungen und Ideen zu unterstützen. Gleichzeitig soll eine Sammlung an Beispielen, Links, Initiativen und vielem mehr geboten werden, um auch etablierte Nachwuchsvereine da und dort noch zu inspirieren.

Diese Arbeit steht gerade erst am Anfang und versteht sich als ständig wachsende Zusammenschau. Ich bedanke mich schon im Vorhinein über jeglichen Input an Ideen, Verweisen, Fotos, Videos, Kritik und Sonstigem was zu diesem Thema passt und freue mich diese hier einzuarbeiten.

Vielen Dank vor allem an jene Personen & Vereine, die mich schon für die Erstversion mit Inhalten und Ideen unterstützten, und ganz besonders an alle Trainer und Kinder des URC Bikerei, denn ihre Begeisterung ist Grundlage meines Engagements.

Zu Beginn auch gleich der Verweis auf Robert Rittger's Buch „*Train the Trainer*“, der sich mit einigen der hier behandelten und vielen anderen Themen des MTB-Vereins, deutlich ausführlicher auseinandersetzt und seine Erfahrungen teilt. Eine Pflichtlektüre für alle Vereinsverantwortlichen!

1 Vereinsziele

Die Frage nach der Zielsetzung ist in jedem Kontext eine ganz wesentliche. Mit gut formulierten Zielen lässt es sich gemeinsam viel besser und zielgerichteter Arbeiten. Auf der anderen Seite zeigen sie Mitgliedern und Eltern auf kurze Weise klar und deutlich warum es den Verein gibt und was er durch seine Arbeit erreichen will.

Dabei gehen Breitensport und Leistungssport Hand in Hand. Die Nachwuchsarbeit in einem rein auf Leistungssport ausgerichteten Verein überlebt meist nicht lang. Die Trainer/Funktionäre sind meist nur so lange dabei, wie ihre eigenen Kinder. Selten übernehmen diese dann das Ruder, denn sie sind entweder auf ihre eigene Leistungssportkarriere fixiert, oder haben aufgrund viel zu langer eintöniger Fokussierung „genug vom Radsport“ und kommen, wenn überhaupt, erst mit eigenen Kindern zurück. Auf der anderen Seite fehlt einem rein auf Breitensport fokussierten Verein der Anreizfaktor Leistungssport, der gesellschaftlich bei uns einen recht hohen Stellenwert genießt und stets Vorbilder für den Nachwuchs hervorbringt. Diese sind sehr wichtige Motivationsverstärker, ganz besonders, wenn sie aus dem eigenen Verein kommen.

Also auch wenn der Leistungssport im Mittelpunkt der Vereinsziele steht, ist der Breitensport in zweierlei Hinsicht wichtig. Durch die höhere Anzahl an Kindern bietet er ihnen ein soziales Netzwerk, durch das auch die oftmals eher selbstorientierten Leistungssportler mehr Sinn im gemeinsamen Tun und grundsätzlich mehr Spaß am Biken finden, wodurch die Chance steigt, dass sie länger dabeibleiben. Und ganz grundsätzlich gilt sowieso, je größer der Pool an Kindern, desto größer ist die Chance darin einen zukünftigen Leistungssportler zu finden.

Der Breitensport ist auf jeden Fall jener Bereich, der die Nachwuchsarbeit am ehesten langfristig aufrechterhält, weil durch den deutlich größeren Personenkreis sich eher wer findet, der z.B. als Elternteil oder langfristig als durch den Verein begeistertes Kind später als Trainer oder Funktionär im Verein mitmacht. Um langfristig zu überleben ist es daher eine wesentliche Aufgabe Vereinsnachwuchs außerhalb der „Kernfamilien“ zu bekommen und den Verein möglichst breit aufzustellen.

Das wesentliche, übergeordnete Ziel sollte daher sein, Kinder lebenslang für den Radsport zu begeistern. Je vielseitiger dies geschieht, also z.B. auf sozialer, freizeitsportlicher, leistungssportlicher Ebene, desto nachhaltiger ist die Begeisterung. Ein Blick auf die Homepages von etablierten Nachwuchsvereinen bringt Ideen zur Zielformulierung und Präsentation:

- <https://rv-dornbirn.at/mountainbike/>
- <https://bikerei.sportunion.at/start.php?contentID=114833>
- <https://rtsbikekids.club/>
- <https://www.mtb-hohenems.at/leitbild>
- <http://www.rcpurgstall.at/ueber-uns/>

2 Wo bekommen wir Kinder her?

Bis der kritische Punkt erreicht ist und der Verein so groß und bekannt ist, dass die Nachfrage zum Selbstläufer wird, dauert es meistens eine Zeit lang. Radfahren und Mountainbiken ist cool, gerade bei den jüngeren Altersgruppen voll im Trend und auch auf elterlicher Seite wird es sehr geschätzt. Die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass ein regelmäßiges Trainingsangebot (mit jeder Menge Spaß und einer gewissen Mindestqualität), mit steigender Bekanntheit (in erster Linie immer Mundpropaganda) zu einer stetig steigenden Nachfrage führt. Vor allem in Ballungsräumen kann dies sehr schnell gehen. Anderenorts dauert es vielleicht ein paar Jahre, die durchaus auch Zeiten mit sich bringen, in denen man sich fragt warum man da mit zwei, drei Kindern seine Zeit vergeudet. Durchhalten ist hier die Devise, denn es zahlt sich aus!

Diesen Prozess darf man in den ersten Jahren nicht zu kurzfristig sehen, denn der Verein braucht auch Zeit sich parallel zu entwickeln. Pusht man anfangs zu viel, gerät der Verein mit seiner Verwaltung und meistens vor allem mit den Trainerkapazitäten schnell an seine Grenzen. Qualität geht hier vor Quantität!

Aber auch danach gilt es, sich nicht auf den „Selbstläufer“ zu verlassen, sondern aktiv um Nachwuchs zu werben. Je früher hier Begeisterung für das Radfahren gesät wird, desto besser. Kooperationen mit Kindergärten und Volksschulen zeigen den Kids schon früh auf, wie viel Spaß das Radfahren machen kann, ganz besonders wenn es spielerisch mit viel Begeisterung vermittelt wird.

In erster Linie zählt hier immer der direkte Kontakt zu den verantwortlichen Personen, die sich meistens über die Unterstützung von Vereinen sehr freuen, oft aber aus rechtlicher Sicht Sorgen machen. Dann braucht es viel Engagement und Überzeugungsarbeit. Bikeshops und Sportgeschäfte sind auch mögliche Kooperationspartner, die ähnliche Interessen haben.

Schul-Verein-Kooperationen werden politisch gefördert:

- <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/soziales-und-gesellschaftspolitik/sport-und-schule/kooperationen-zwischen-sportvereinen-und-schulen/>
- <https://www.schulsportinfo.at/infos/bewegung-und-sport/root/unterricht/schule-verein>

Auf Landesebene projektweise über die Dachverbände, hier z.B. ASVÖ:

- <https://www.asvoe-noe.at/de/projekte-ausbildungen/articlearchivshow-jugend-gesund-bewegen-voll-aktiv-im-sportverein>

Solche Projekte erfordern meist große zeitliche oder personelle Ressourcen und sollten daher gut geplant werden. Auch die Bezahlung ist meist überschaubar (Schule darf nichts Kosten), weshalb wieder jede Menge persönliches Engagement erforderlich ist. Auch diese Projekte sollten mehrjährig gedacht sein, denn erst dann etabliert sich auch unter den Kindern eine positive Mundpropaganda und die Kids freuen sich schon im Vorhinein auf das coole Projekt. Sobald Radfahren allgemein als cool gilt, entsteht intrinsisches Interesse und Motivation, von sich aus beim Verein vorbei zu schauen.

Ferienangebote bieten sich hier auch sehr gut an, häufig gibt es „Ferienspiel“-Angebote, die von Schulen, Gemeinden, Bezirken oder diversen Institutionen koordiniert werden.

Alles was dieser allgemeinen positiven Meinung zuträglich ist und den Bekanntheitsgrad fördert, kann genutzt werden. Zum Beispiel ein Schnuppertraining beim Volksfest oder ein Geschicklichkeitsparcours am Gemeindetag. Artikel im Gemeindeblatt oder Zeitungsberichte über das Vereinsangebot sind vor allem im ländlichen Bereich in den Lokalzeitungen relativ leicht zu bekommen. Und in Zeiten von Social-Media sind hier sowieso kaum Grenzen gesetzt (Instagram, Facebook, Youtube, Blogs, etc.). Hier ein kleiner Leitfaden für Sportler, der aber auch gut auf Vereine ausgelegt werden kann:

- <https://www.sportlandnoe.at/medienschulung-sportler>

Achtung bei der Verwendung von Fotos, immer mit den Personen/Eltern absprechen und am besten schon bei der Beitrittserklärung zum Verein erwähnen! Trotz jeglichen Marketings muss aber immer das Produkt dahinter passen, sonst platzt die Blase relativ rasch.

Jegliche Arten von Veranstaltungen dienen natürlich auch dem langfristigen Aufbau einer Gemeinschaft, welche gleichzeitig seinen größten Wert, als auch sein größtes Bindungsmittel darstellt. Die intrinsische Motivation, gerne mit gleichgesinnten Personen etwas zu erleben, ist das, was Personen langfristig an den Verein bindet, sei es „nur“ als Teilnehmer, oder auch als mitgestaltende Person. Viele Aktivitäten auch abseits vom „Hauptgeschäft“ Radsport fördern dies. Der damit verbundene Aufwand sollte aber immer auch auf mehrere Personen aufgeteilt werden, sonst bleibt nicht nur typischerweise dieser Aufwand an einer Person hängen, sondern langfristig auch der ganze Verein.

Ein sehr wesentlicher Teil der Identifikation mit dem Verein ist das gemeinsame Auftreten nach außen, also die Vereinskleidung. Besonders bei Kindern sind Trikots, Shirts, Caps, Halstücher, Shorts, Sticker, etc. sehr beliebt und Teil ihrer Identität. Idealerweise lässt man die (älteren) Kids bei der Gestaltung mitarbeiten und selbst Ideen einbringen.

3 Verbände & Institutionen

Die Österreichische Sportstruktur ist leider nicht die einfachste. Daher folgend der Versuch die für den Anfang wesentlichen Ansprechpartner zusammenzufassen.

- <https://www.sportaustria.at/de/sport-in-oesterreich-und-europa/sport-in-oesterreich/struktur-und-organisation/>
- <https://www.oesterreich.com/de/sport/sport-in-oesterreich-struktur>

3.1 Dachverbände

Bei der (Sport-)Vereinsgründung lohnt sich die Mitgliedschaft bei einem Dachverband, denn diese sind sehr gute (Ansprech-)Partner in vielen Vereinsangelegenheiten. Welcher Dachverband das beste Angebot bietet können wir nicht sagen. Eine Homepagerecherche, ein Telefonat mit den Ansprechpartnern oder Infos und Erfahrungen von anderen Radsportvereinen helfen hier sicher weiter. Meistens lohnt sich der Beitritt zu einem Dachverband, der in der Gemeinde oder im Bezirk schon stärker aktiv ist. Dahinter steht (leider) auch immer eine politische Verbindung, die mancherorts hinsichtlich der Kooperationsbereitschaft auf Gemeindeebene mitbedacht werden sollte.

- <https://www.asvoe.at/de>
- <https://www.askoe.at/de>
- <https://sportunion.at/>

Die Dachverbände bieten Hilfestellungen zu vielen Themen und sind auch Förderinstitutionen. Hier ein paar Links bspw. von der Sportunion, ein Blick auf die Homepages der Dachverbände lohnt sich.

- <https://sportunion.at/service/vereinsgruendung/leistungskatalog/>
- <https://sportunion.at/service/vereinsgruendung/verein-gruenden/>
- <https://sportunion.at/noe/service/vereinsfinanzen/vereinsfoerderung/>

3.2 Bundes- und Landesfachverband

Der zuständige Fachverband ist der Österreichische Radsportverband (ÖRV).

- <https://www.radsportverband.at/>

Eine Mitgliedschaft beim ÖRV ermöglicht den Vereinsmitgliedern die Teilnahme an ÖRV-Events (z.B. Meisterschaften, Aus- und Fortbildung, Wettkämpfe, etc.), die Lösung einer Wettkampf- und Trainerlizenz oder einer Bike-Card, die jeweils auch entsprechende Versicherungslösungen beinhalten. Je mehr Mitglieder und Lizenznehmer ein Verband vorweisen kann, desto größer ist sein Stellenwert im Österreichischen Sportgeschehen, was sich positiv auf sein Mitspracherecht und erhaltene Fördersummen auswirkt. Unter *Downloads* können auf der Homepage alle relevanten Formulare heruntergeladen werden.

- <https://www.radsportverband.at/index.php/oerv-downloads/allgemein>

Durch die Meldung beim ÖRV wird man automatisch entsprechend des Vereinssitzes auch bei einem der neun LandesradSPORTverbänden gemeldet. Diese bieten wiederum eigene Fördermaßnahmen bzw. koordinieren sie mit jenen der jeweiligen Landessportorganisation des Bundeslandes. Die LandesradSPORTverbände sind sehr unterschiedlich aktiv, sind aber immer auch „nur“ ein Spiegelbild der Vereine und deren (kooperatives) Engagement auf Landesebene.

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/lrv-vereine>
- <https://www.sportlandnoe.at/>

Für die Nachwuchsarbeit bieten Bundes- und Landesfachverband teilweise Rahmenkonzepte als Orientierungshilfen an, die sich eher auf den Leistungssport beziehen, aber auch breitensportliche Aspekte beinhalten:

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/ausbildung/3239-oerv-trainingsrichtlinien-nachwuchs-februar2017>
- <https://www.lrv-noe.at/de/nachwuchs>
- <https://www.lrvsteiermark.at/>

3.3 Sonstige Institutionen

Die Übersicht von SportAustria (ehem. BSO) mit Links zu vielen Institutionen:

- <https://www.sportaustria.at/de/sport-in-oesterreich-und-europa/sport-in-oesterreich/institutionen-im-sport/>

Besonders hervorzuheben ist 100% Sport als österreichisches Zentrum für Genderkompetenz im Sport. Vor allem die Handreichung sollte jeder Verein kennen. Auszug von der Homepage:

Unsere Mission ist die Förderung von Geschlechtergerechtigkeit und Gleichstellung in allen sportlichen Belangen.

Unsere Mission ist es Geschlechtergerechtigkeit und Gleichstellung im Sport unabhängig von Alter, Bevölkerungsschichten, geschlechtlichen Identitäten, sexuellen Orientierungen, körperlichem und/oder geistigem Handicap im Sport zu realisieren und durch unser Handeln für Respekt vor Diversität, Intersektionalität und unterschiedlichen Lebenszusammenhängen einzutreten.

- <https://100prozent-sport.at/>
- [Handreichung Respekt & Sicherheit](#)

4 Vereinsorganisation

Die grundsätzliche Organisation und Vereinsstruktur ist im Österreichischen Vereinsgesetz festgelegt und wird in den Vereinsstatuten genauer definiert.

- <https://www.bmi.gv.at/609/>

In den Statuten werden Name, Zielsetzungen und innere Ordnung eines Vereins einschließlich seiner Vertretung nach außen bestimmt. Beispielstatuten:

- <https://www.radsportverband.at/index.php/oerv-downloads/allgemein>
- <https://sportunion.at/service/vereinsgruendung/musterstatuten/>

Die Vereinsmitgliedschaft wird über eine Beitrittserklärung „amtlich“. Dachverbände unterstützen hier mit Vorlagen, anbei beispielhaft:

- <https://bikerei.sportunion.at/start.php?contentID=116496>
- <https://rtsbikekids.club/front-page-2/mitgliedschaft/>

4.1 Rechtliches, Versicherung & Datenschutz

4.1.1 Rechtliches

Die rechtlichen Aspekte der Arbeit in einem Sportverein sind vielfältig. Als erste Informationsadresse empfehlen wir den entsprechenden Homepagebereich von SportAustria, besonders die Broschüre „Jugendliche im Sport“:

- <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/rechtsinformationendsgvo/>
- https://issuu.com/bundes-sportorganisation/docs/bsb-broschure_jugendliche_im_sportv/8

Bücher zum Thema:

- Hinteregger (Hrsg). 2009. *Der Sportverein*. Wien: Verlag Österreich.
- Weinzierl, A. 2010. *Rechtsfragen der Aufsichtspflicht in Sportvereinen. Zur Aufsichtspflicht unter besonderer Berücksichtigung von Haftungsfragen in Sportvereinen*. Saarbrücken: Verlag für Rechtswissenschaften.

Zusammenfassung einer Deutschen Kanzlei:

- http://rechtsanwalt-dieterich.de/wp-content/uploads/2019/02/rechtliche_aspekte_der_sportlichen_jugendarbeit.pdf

Neben der Straßenverkehrsordnung ist besonders die Fahrradverordnung relevant:

- https://www.oesterreich.gv.at/themen/freizeit_und_strassenverkehr/rad_fahren/Seite.610200.html

Radfahren im Wald:

- https://www.bmlrt.gv.at/forst/wald-gesellschaft/verhalten_wald/radfahrenimwald.html

MTB Fair Play-Regeln, z.B. von den Bundesforsten und WienerwaldTrails:

- https://www.bundesforste.at/fileadmin/immobilien/PDF/Biker-Fairplay_OEBf_Bundesforste_2017.pdf
- <http://www.wienerwaldtrails.at/trailride-rules/>

Wichtige Rundschreiben des Bildungsministeriums als Orientierung für die Vereinsarbeit (z.B. Gruppengröße, Begleitpersonen, etc.):

Richtlinien für die Durchführung von Bewegungs-erziehlichen Schulveranstaltungen (RS Nr. 17/2014):

- https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulrecht/rs/1997-2017/2014_17.html

Richtlinien zum Umgang mit Risiken und Gewährleistung von Sicherheit im Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport, bei bewegungserziehlichen Schulveranstaltungen und im Bereich der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung ganztägiger Schulformen (RS Nr. 16/2014):

- https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulrecht/rs/1997-2017/2014_16.html

Organisatorische Richtlinien für den Unterricht im Gegenstand Bewegung und Sport (RS 18/2018):

- https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulrecht/rs/2018_18.html

Information zu Radausflügen Rechtliche Grundlagen und Sicherheit

- <http://netzwerk-verkehrserziehung.at/fileadmin/nw/redaktion/erlaesse/radausflug.pdf>

4.1.2 Versicherung & Datenschutz

Eine Vereinsversicherung sollte selbstverständlich sein. Hier empfehlen sich die von den Dachverbänden bereitgestellten Versicherungslösungen. Individuelle Angebote von Versicherungsfirmen sollten gut überlegt sein. Z.B. Sportunion:

- <https://sportunion.at/service/sportunion-versicherung/>

Datenschutz als ein immer stärker in den Fokus rückendes Thema, Infos und Vorlagen für Datenschutzerklärung finden sich vielerorts, wiederum sei auf die Infoangebote von Dachverbänden verwiesen, z.B. beim ASKÖ:

- <https://www.askoe.at/de/aktuelles-infos/newsshow-infos-zur-datenschutzgrundverordnung>

4.2 Finanzierung

4.2.1 Subventionen und Förderungen

In Österreich gibt es viele, oftmals parallel aufgestellte, Fördermöglichkeiten. Einen Überblick zu bieten ist nahezu unmöglich. Es gibt Spezialisten in Vereinen, die immer wieder neue Wege finden um z.B. Projektförderungen zu bekommen. Das erfordert viel Arbeit und ein ständiges Suchen. Es gilt also die

Ohren offen zu halten und sich gegebenenfalls auch außerhalb des Sports nach Förderungen z.B. zu Jugendprojekten etc. umzuhören. Subventionen und Förderungen werden von Ländern, Gemeinden, Verbänden, Stiftungen etc. vergeben. Grundsätzlich sind bestimmte Vorgaben zu erfüllen, um förderwürdig zu sein und einen Nachweis zu erbringen, dass die geförderten Tätigkeiten auch umgesetzt wurden, denn Förderungen sind meist Zweckgebunden.

Vereinsförderung der Dachverbände, z.B. Sportunion:

- <https://sportunion.at/noe/service/vereinsfinanzen/vereinsfoerderung/>

Möglichkeiten bieten auch oftmals Gemeinden, z.B. Wien und Korneuburg:

- <https://www.wien.gv.at/amtshelfer/freizeit-sport/sportamt/foerderungen/subventionen.html>
- http://www.korneuburg.gv.at/Leben_in_Korneuburg/Freizeit_und_Sport/Sportvereine/Formulare_-_Sportsubventionen

Länder, z.B. Niederösterreich:

- <https://www.sportlandnoe.at/foerdermoeglichkeiten>

Landesradsportverbände, z.B. LRV NÖ Stützpunktförderung

- <https://www.lrv-noe.at/de/nachwuchs>

4.2.2 Sponsoren

Weitere Finanzierungsmöglichkeiten bieten sich über direktes Sponsoring an. Persönliche Kontakte und Regionalität zählen hier sehr viel. Meistens braucht es in Firmen einen Verantwortlichen, der sich für die Vereinsarbeit und die Idee dahinter begeistern lässt. Daneben braucht es aber immer auch einen Mehrwert, den der Verein dem Sponsor bringt. Z.B. Öffentlicher Auftritt / Werbewert in der Zeitung durch ein Logo am Trikot, Erwähnung auf Social Media, etc. Diesen Mehrwert darzustellen und in einer Sponsormappe präsentabel zusammenzufassen lohnt sich.

- <http://www.rcpurgstall.at/sponsoren/>
- <http://www.vcpeloton.ch/blog/wp-content/uploads/2013/07/VC-Peloton-Sponsorenmappe-mittel.pdf>
- <https://www.sportmarketing-sponsoring.biz/blog/sponsoring/sponsoren-praesentation/>

Weitere Ideen wie z.B. ein Vereins-Stickeralbum:

- <https://www.stickerstars.de/>

4.2.3 Mitgliedsbeiträge

Mitgliedsbeiträge sind eine wesentliche Finanzierungsgrundlage von Vereinen. Anhaltspunkte finden sich bei bestehenden Vereinen.

- <https://bikerei.sportunion.at/start.php?contentID=116496>
- <https://rtsbikekids.club/front-page-2/mitgliedschaft/>

4.2.4 Abrechnung

Die Vereinsarbeit fußt hauptsächlich auf ehrenamtlicher Arbeit. Für die investierte Zeit, oder sonstige Aufwände (z.B. Fahrtkosten), können Aufwandsentschädigungen verrechnet werden. Es können auch Personen per Honorarnote abgerechnet oder angestellt werden. Hier empfiehlt sich aber auf jeden Fall die Konsultierung eines Steuerberaters, der sich auch mit Vereinsrecht auskennt.

Richtlinien und Formulare für die Aufwandsentschädigungen finden sich bei SportAustria oder den Dachverbänden:

- <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/mitgliederservice/abrechnung/formulare/>
- <https://sportunion.at/service/vereinsfinanzen/abrechnung/>

5 Training

Nun aber endlich zum Hauptgeschäft des Radsportvereins, dem gemeinsamen Training.

Wie schon oben erwähnt, ist die Basis für einen langfristig aktiven Verein die soziale Gemeinschaft und die wird am allerbesten durch regelmäßige gemeinsame Aktivitäten gefördert. So ein Training braucht Teilnehmer, Trainer, einen geeigneten Ort und Trainingsinhalte. Ersteres wurde bereits besprochen, die anderen Themen werden jetzt behandelt.

5.1 Wo bekommen wir (engagierte und zuverlässige) Trainer her?

Das ist wohl eine der wesentlichsten Fragen, denn sie sind eine der Grundsäulen eines Sportvereins. Ehrenamtliches Engagement ist nun mal eine „Freizeitbeschäftigung“ und damit in der Prioritätenliste meist nicht ganz oben. Sich ändernde Interessen oder Lebensumstände führen häufig dazu, dass das Trainerteam mehr oder weniger stark fluktuiert. Commitment lässt sich aber nicht erzwingen, sondern langfristig nur auf dem Gemeinschaftsgefühl aufbauen. Entschädigungsmöglichkeiten wurden weiter oben aufgezeigt und sind auch in diesem Rahmen sinnvoll. Grundsätzlich sollte es aber eher als Zusatzmotivation gesehen werden, denn langfristig bleibt dem Verein wohl kein Trainer erhalten der sich nur aufgrund der geringen Aufwandsentschädigungen an den Verein gebunden fühlt.

Die Erstinitiative liegt meistens bei ein, zwei Personen, wenn deren Kapazitäten erschöpft sind, braucht es weitere Trainer oder Betreuungspersonen. Diese muss man aktiv suchen und ansprechen, denn von sich aus kommen nur wenige vereinsfremde Personen auf die Idee bei einem Verein als Trainer mitzumachen.

5.1.1 Der Trainermarkt

...ist so nicht vorhanden, denn die oben beschriebenen Anreize sind für eine aktive Nachfrage nicht gerade die verlockendsten. Es gilt eher Personen zu Suchen und deren Interesse (wieder) zu erwecken. Dabei bieten sich Ex-Radsportler an, (Sport-)Studenten mit Radsportbezug oder andere Radfanatiker. Es gibt einen großen Pool an Personen, die (hauptsächlich aus Eigeninteresse) eine Ausbildung gemacht haben. Der ÖRV listet diese seit einigen Jahren, auch geordnet nach Postleitzahl, auf, um Vereinen so die Möglichkeit zu geben, potentielle Trainer zu finden:

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/ausbildung/155-listen-ausgebildeter-trainer-guides>

Oft hilft auch anfangs bei Jüngeren ein gewisser finanzieller Anreiz, den sich der Verein allerdings auch langfristig leisten können muss, denn eine Reduktion der Aufwandsentschädigung ist immer schwer.

Für die Trainersuche bieten auch die BSPA's und Dachverbände Jobbörsen an, wo Inserate geschaltet werden können

- <https://www.bspa.at/wien/jobs/>
- <https://sportunion.at/jobs/>
- <https://www.askoe-kaernten.at/de/aktuelles-service/jobboerse>

5.1.2 Eltern

Interessierte Eltern schauen gern mal beim Training zu und sind meist relativ einfach ins Training zu miteinzubeziehen. Dabei geht es vor allem um kleine Ausfahrten, bei denen ein erwachsenes Schlusslicht günstig ist. Mit steigender Begeisterung der eigenen Kinder, steigt oft auch das Interesse der Eltern und die Bereitschaft eine Ausbildung zu machen und sich dann auch mehr im Verein zu engagieren. Dazu eignen sich auch Erwachsenen-Ausfahrten/Biketreffs/Workshops, um einerseits das Interesse am Biken und das Eigenkönnen zu stärken und andererseits Gemeinschaft auf dieser Ebene zu fördern. Oft sind nicht so radversierte Eltern mit dem Fahrkönnen der eigenen Kinder schnell überfordert und freuen sich über Möglichkeiten auch etwas zu lernen, um nicht abgehängt zu werden.

Ansonsten können Eltern immer auch gut als Unterstützung für Veranstaltungen, Ausbauarbeiten am Trainingsgelände oder anderen Vereinsaktivitäten gebraucht werden. Die aktive Miteinbeziehung lohnt sich auf jeden Fall.

5.1.3 Kinder

Die Bindung des eigenen Vereinsnachwuchses ist eine der zentralen Aufgaben eines Vereins. Denn das ist die beste Möglichkeit zukünftige Trainer und Funktionäre, aber auch einfach nur begeisterte Eltern hervorzubringen. Wie schon mehrfach betont, basiert das auf der langfristig aufgebauten Begeisterung für den Sport, dem Gemeinschaftsgefühl und der Identifizierung mit dem Verein.

Umso wichtiger ist es, neben der meist dominanten Förderung und Konzentration auf die Leistungssportler, auch jene miteinzubeziehen, die nichts mit dem Leistungssport anfangen können, aber liebend gerne anderen in der Gruppe was zeigen oder dem Trainer der jüngeren Gruppe einmal als Assistent aushelfen. Das langfristig sehr subtil aufgebaute Miteinbeziehen in den Trainingsbetrieb fördert die Eigenmotivation in dieser Hinsicht und führt hoffentlich dazu, dass früher, wenn sich mit 17/18 die Trainingsgruppen sehr spezialisieren und ausdünnen, das Leistungstraining uninteressant, die Motivation im Verein zu bleiben aber groß ist, oder später, während eines Studiums oder mit eigener Familie, ein motivierter Trainer dem Verein zur Verfügung steht. Sehr empfehlenswert ist dazu auch eine Ausbildung zum Übungsleiter ab ca. dem 16. Geburtstag.

5.2 Aus- und Fortbildung

Qualifizierte Trainerinnen und Trainer sind das Um und Auf in jeglicher Nachwuchsarbeit. Ein wesentlicher Teil davon sind entsprechende Ausbildungen und regelmäßige Fortbildungen, um am aktuellen Stand des Wissens zu bleiben. Gerade für Nachwuchstrainerinnen und -trainer sollte der Fokus auf einer möglichst breiten Basis liegen, um bestmögliche Voraussetzungen für eine spätere Spezialisierung im Radsport zu schaffen.

Gemäß ÖRV-Ausbildungsordnung wird angestrebt, dass jeder Verein für das Training zumindest einen Übungsleiter (D-Trainer) für die im Verein aktiven Radsparten, sowie einen Instruktor (C-Trainer) zur Verfügung stellen kann. Bei aktiver Jugendarbeit mit mehreren lizenzierten Kindern und Jugendlichen wäre der Einsatz von B-Trainern Radsport aus dem eigenen Verein, oder die Zusammenarbeit mit B-Trainern eines anderen Vereines anzustreben.

Der Nachweis einer gültigen Trainerlizenz garantiert, neben einer versicherungsmäßigen Absicherung der Trainerarbeit, auch die laufende Fortbildung der Trainer.

Ausbildungsordnung des ÖRV:

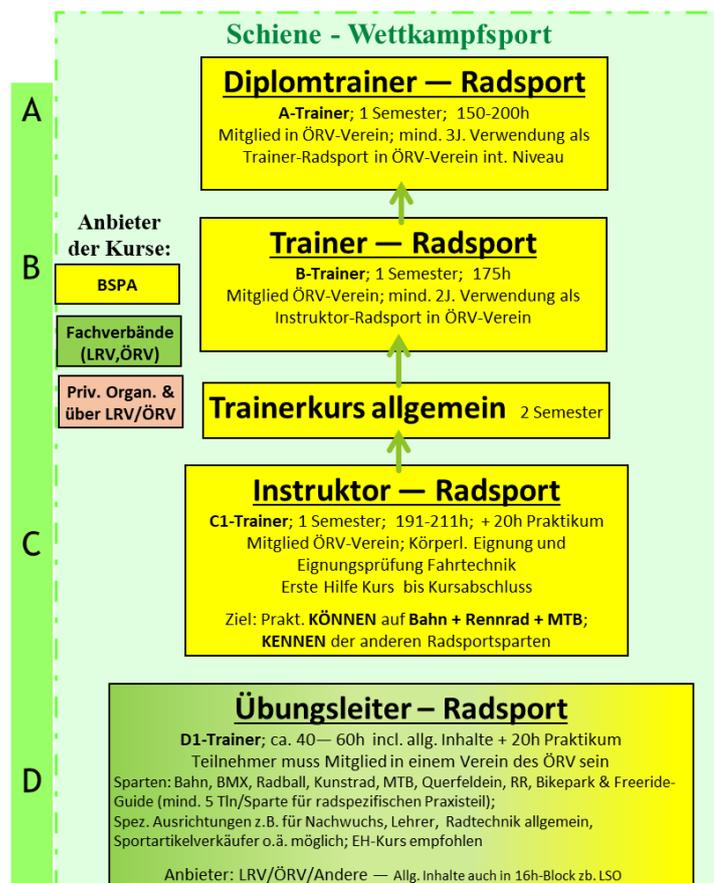
Übersicht der Ausbildungsstruktur, sowie alle Ausbildungscurricula:

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/ausbildung/154-ausbildungsordnung>

Kurstermine und Unterlagen:

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/ausbildung/153-ausbildung-termin-unterlagen>

Das Österreichische Ausbildungssystem basiert auf zwei Schienen. Eine die für Vereinssport und später Leistungssport konzipiert ist und eine, die Guides für den touristischen Sektor ausbildet.



5.2.1 Schiene Wettkampfsport

1) Übungsleiter Radsport (D1)

Ziel: „Praxis-Radfahrlehrer“ im Verein für die diversen Radsportarten, speziell auf Nachwuchsarbeit ausgerichtet.

Der Übungsleiter Radsport hat einen sehr hohen Praxisanteil, um die wesentlichen Inhalte für die Vereinsarbeit als Übungsleiter zu vermitteln. Er wird meistens von einem Landesverband in Kooperation mit dem ÖRV angeboten.

- **Modul 1** (ca. 2 Tage), beinhaltet die (spartenübergreifenden) Grundlagen der Radfahrtechnik, welche anhand des MTB-Lehrweges vermittelt werden.
- **Modul 2** (ca. 1 Tag), beinhaltet Grundlagen des für Radsportler wesentlichen Athletiktrainings. Die Basisübungen zur Kräftigung und Stabilisierung, als auch die Vorbereitung auf ein radspezifisches Langhanteltraining sind Teil dieser Ausbildung.
- **Modul 3** (ca. 1-2 Tage, je nach Sparte), beinhaltet spartenspezifischen Ziele wie z.B. die speziellen Übungen am Rennrad, Mountainbike oder auf der Radrennbahn und die jeweiligen Bestimmungen dafür.

Die allgemein theoretischen Themen (die sonst in der Instruktor-Ausbildung thematisiert werden) können in Zukunft von den D1-Trainern als Fort- und Weiterbildung absolviert werden, um sich so umfassenderes Wissen für die Arbeit im Verein anzueignen. Dieses Modul wird von den Dachverbänden übernommen (siehe auch weiter unten bei deren Fortbildungsangebot)

- <https://sportunion.at/noe/news/2019/12/16/einheitliche-uebungsleiter-ausbildung-kommt-ab-2020/>

2) Instruktor Radsport (C1)

Ziel: Wegbereiter und Begleiter im Einstieg des Nachwuchses in den Wettkampfsport sowie „Praxis-Radfahrlehrer“ in den grundlegenden Radsportarten Rennrad, Bahnrad und MTB.

Der Instruktor Radsport dauert ca. 20 Tage und wird meist in vier Kursteilen abgehalten. Er beinhaltet sowohl sportartspezifische, als auch allgemeine Inhalte in Theorie und Praxis.

3) Trainer Radsport (B)

Ziel: Heranführung zum und Begleitung im Leistungs- und Hochleistungssport

Die Ausbildung zum Trainer Radsport umfasst zwei Teile:

- Trainer Grundkurs

Gemeinsam mit Teilnehmern aus allen möglichen Sportarten werden in ca. vier Wochen allgemeine Inhalte (Fokus auf Athletik, Physiologie, etc.) in Theorie und Praxis vermittelt.

- Trainer Spezialkurs

Hier werden in ca. drei Wochen spezielle radsportspezifische Inhalte vermittelt, die vor allem für das Training im Leistungssport relevant sind.

4) *Diplomtrainer Radsport (A)*

Ziel: Begleitung im Hochleistungssport auf Nationalkaderebene oder UCI-Team.

5.2.2 Schiene Breitensport & Touristik

Da das Ausbildungssystem gerade überarbeitet wird, ist die vom ÖRV gebotene Ausbildungsstruktur nicht mehr ganz aktuell.

1) *MTB-Guide, Freeride & Bikepark Guide, E-Bike Guide, etc.*

Ziel: Qualifizierte Guides im Breitensport- und Tourismussektor.

Im touristischen Sektor kann bei entsprechenden Ausbildungsorganisationen eine Guide-Ausbildung absolviert werden. Diese ist vom ÖRV als Übungsleiter (D2) anerkannt, geht aber bei den meisten Anbietern deutlich über die Umfänge einer normalen ÜL-Ausbildung hinaus. Inhaltlich enthält sie zumindest dieselben fahrtechnischen Grundlagen wie der D1-Übungsleiter, darüber hinaus aber noch alle wesentlichen Inhalte die für einen touristischen Guide notwendig sind.

Hier gibt es einige unterschiedliche Anbieter, die entsprechend ihrer Ausbildungsziele unterschiedliche Kursangebote bieten. Größter Anbieter ist [Bikepro](#), daneben bilden auch [Alpenverein](#), [Naturfreunde](#), [USI](#), und andere aus.

2) *Instruktor MTB- und Radtouren (C2)*

Dieser Instruktor fokussiert sich vergleichsweise zum C1-Instruktor mehr auf das MTB-Tourenführen und weniger auf den Trainingsaspekt. Er hat sehr ähnliche Inhalte wie eine MTB-Guide Ausbildung (je nach Anbieter). Zusätzlich werden die Themen noch etwas vertieft und vor allem allgemeine motorische Inhalte behandelt.

Bundessportakademien (BSPA's) - Ausbildung

Für alle Ausbildungen ab der Stufe C-Trainer sind neben dem Fachverband die BSPA's zuständig (<http://www.bspa.at/>).

Für die Ausbildungen der BSPA's fallen keine Kurskosten an! Neben sportartspezifischen werden auch allgemeine Ausbildungen angeboten, wie zum Beispiel *Instruktor Fit-Jugend, Ausdauer, Haltung und Kraft*, u.v.m.

- <https://www.bspa.at/wien/ausbildungen/aktuell/>

Sport Austria - Fortbildung

Sport Austria bietet für Vereinstrainer und Funktionäre regelmäßig kostenlose Fortbildungen zu diversen Themen rund um den Verein und das Training quer durch Österreich an:

- <https://www.sportaustria.at/de/schwerpunkte/fortbildungsangebot/>

BSPA - Fortbildung

Manche BSPA's haben ein eigenes (kostenpflichtiges)Fortbildungsangebot

- <https://www.bspa-fortbildungsakademie.at/>
- <https://www.bspa.at/innsbruck/fortbildung/>

UNION, ASKÖ & ASVÖ - Aus- und Fortbildungen

Bei den drei Dachverbänden gibt es auch eine große Anzahl diverser Aus- und Fortbildungen:

- <https://www.sportunion-akademie.at/de>
- <https://www.asvoe.at/de/kursprogramm>
- <http://www.askoe.at/de/fit-gesundheitssport/aus-fortbildungen>

Es lohnt sich auf jeden Fall die entsprechenden Newsletter zu abonnieren!

Aus- und Fortbildungen müssen nicht immer MTB- oder einen Sportbezug haben. Die besten Kindertrainer sind oft jene, die viel pädagogische Erfahrung haben, sehr kreativ sind und es verstehen die Kinder für etwas zu begeistern. Hier sind Ausbildungen wie z.B. in der Erlebnispädagogik sehr empfehlenswert.

5.3 Trainingsbetrieb - Gruppenbildung

Es gibt keine gesetzlich festgelegten maximalen Gruppengrößen. Orientierungshilfen sind hier das Schulrecht und das Skilehrer/Bergführerwesen, also verwandte Sportarten mit gesetzlichen Bestimmungen. Die Gruppengröße ist grundsätzlich dem Trainingsinhalt und den Umgebungsbedingungen anzupassen, sodass ein sicherer Unterricht mit bestmöglicher Trainingsqualität gewährleistet werden kann. Die maximale Gruppengröße sollte zwölf Kinder auf keinen Fall überschreiten, sechs bis acht pro Trainer sind üblich. Eine zweite „Aufsichtsperson“ ist vor allem bei jüngeren Kindern immer hilfreich.

Der ÖRV empfiehlt in seiner Ausbildungsordnung explizit eine maximale Gruppengröße von sechs Kindern für einen ausgebildeten Übungsleiter. Für die wichtigsten rechtlichen Fragen bietet er eine kurze Zusammenfassung, alles weitere wird in den Ausbildungen behandelt.

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/ausbildung/4701-kleines-radsportrecht>

Die typische Gruppeneinteilung wird meistens nach dem Alter der Kinder vorgenommen. Das impliziert hin und wieder aber auch größere Leistungsunterschiede. Je nach Persönlichkeit der Kids fadisieren sie sich ab einem gewissen Grad, diese Unterschiede können aber auch gut genutzt werden, dass sich die

Kids gegenseitig etwas vorzeigen und die noch nicht so fortgeschrittenen von den besseren motiviert werden und gegenseitig voneinander lernen. Dies erfordert eine sehr gute Inszenierung des Trainings und Führung der Trainingsgruppe. Altershomogene Gruppen sind meist aus sozialer Sicht „besser“ als leistungshomogene Gruppen. Die Wünsche der Kinder sollten auf jeden Fall auch (in gewissen Maßen) miteinbezogen werden. Es gilt immer Spaß und Trainingsqualität bestmöglich abzuwiegen.

5.4 Trainingsgelände

Ein passendes Trainingsgelände ist oft nicht leicht zu finden. Kooperationen mit Gemeinde und Grundbesitzern sind enorm wichtig und je klarer man kommuniziert was gebraucht wird, desto eher wird sich was finden. Bei der Gestaltung gilt es wieder kreativ zu sein.

Pumptrack

Voll im Trend und ein Muss im perfekten Trainingsgelände. Eher ein größeres Projekt und daher nicht so leicht zu realisieren.

1) *Selber Bauen:*

Das benötigt einen ausreichend großen und ebenen Platz, ein guter Plan und viel Arbeit. Ein kleiner Bagger und eine Rüttelplatte helfen ungemein, die Erdbewegungen sind nicht zu unterschätzen. Hier sind jegliche Kooperationen mit Gemeinden, Baufirmen etc. enorm hilfreich, um so ein Projekt möglichst kostengünstig umsetzen zu können. Fotos vom URC Bikerei aus Korneuburg, wo eine alte BMX-Strecke adaptiert wurde:

- https://www.facebook.com/urcbikerei/media_set/?set=a.555576307933415
- https://www.facebook.com/urcbikerei/media_set/?set=a.561234820700897

Zur Planung sehr empfohlen: „*Welcome to Pumptrack Nation*“ von Lee McCormack:

- <https://www.leelikesbikes.com/ebook-welcome-to-pump-track-nation>

2) *Bauen lassen:*

Trailbaufirmen, die auch Pumptracks bauen, gibt es mittlerweile einige. Ein asphaltierter Pumptrack eröffnet sehr viele Benutzungsmöglichkeiten, kostet aber auch entsprechend viel. Die meisten Gemeinde-Verantwortlichen haben keinen Plan was so ein Pumptrack überhaupt ist. Dementsprechend gilt es diese mit gutem Material und guten Bau- und Nutzungskonzepten zu überzeugen. Trailbaufirmen haben hier meistens schon vorbereitete Folder, um Vorteile, Zahlen und Fakten gut zu präsentieren.

Übersicht vom LINES-Magazin über Pumptracks (Kategorie *Pumptrack* anklicken):

- <https://www.lines-mag.at/trails>

Willkürliche Auswahl an Bauanbietern:

- <https://www.balzamico.at/>
- [https://velosolutions.com/](https://www.velosolutions.com/)
- <https://www.schneestern.com/bike/strecken-trails-anlagen/pumptracks/>
- <https://www.enteralliance.com/de>
- <https://www.go-sportconsulting.com/>

3) *Mobile Pumptracks*

Mobile Pumptracks, die auch langfristig aufgestellt werden können, z.B. von PZP:

- <https://www.pz-pumptrack.at/>

Übungsgelände

Eine größere, ebene Fläche ist immer gut, vor allem für Spiele, Balanceübungen und Kurventraining. Hat man ein permanentes Trainingsgelände, das man auch gestalten kann, sind fix installierte Balancestationen sehr empfehlenswert. Dafür eignen sich sog. „Zweischneider“, die man oft direkt bei einem Sägewerk, bei einer Baufirma, oder der Gemeinde organisieren kann.

Höhenunterschiede sind für das Erlernen vieler Fahrtechniken ganz essentiell, im Flachland aber gar nicht so leicht zu realisieren. Von einfachen Böschungen, kleinen Hügeln bis zu Rodelhügel lässt sich aber vieles nützen. Hat man die Möglichkeit ein bisschen was zu bauen, eignen sich künstliche Geländestufen in unterschiedlicher Höhe und Neigung zum Bergauf- und Bergabfahren.

Besteht die Möglichkeit im Gelände ein bisschen Hand anzulegen (Achtung, immer mit den Grundbesitzern absprechen!), ist das Anlegen von kleinen Rundkursen, mit jeweils unterschiedlichen Anforderungen sehr zu empfehlen. Diese können in kurzer Zeit sehr oft befahren werden, womit die geforderten Fertigkeiten gefestigt und automatisiert werden. Grundsätzlich gilt aber wieder kreativ zu sein und das verfügbare Gelände so zu nutzen, dass möglichst vielseitige Übungs- und Trainingsmöglichkeiten entstehen.

Folgend ein paar Links von sehr guten Beispielen, wie das verfügbare Gelände gut genutzt werden kann und welche Obstacles/Übungselemente nützlich sind.

Das Trailcenter Hohe Wand Wiese in Wien hat einen sehr kreativen Balancegarten, sowie eine breite Variation an Geländestufen, die Granitland MTB Area in Kleinzell eine Vielzahl an Technikstationen:

- https://drive.google.com/drive/folders/1bDHJS_hatz8Ab3QDhAo28EwB4840xK6k?usp=sharing

Die Wexl Trails in St. Corona haben ein sehr tolles und kindgerechtes Übungsareal:

- <https://www.wexltrails.at/trails/minibikepark/>

Der Bikepark Leogang hat ebenfalls einige kleine Übungsstecken, die sowohl für die Kleinen als auch die Großen tolle Übungsmöglichkeiten bieten:

- <https://bikepark.saalfelden-leogang.com/de/streckeninfos/beginners>

Trainingsgelände vom URC Bikerei Korneuburg (Ersichtlich anhand von Videos vom Technikbewerb und aufgebauten Trainings-Fahrtechnikparcours)

- <https://youtu.be/vsMFGYNHFvM>
- <https://youtu.be/9q9GeZF6iY4>
- <https://youtu.be/GWAI04s2aTU>
- <https://youtu.be/gCH-PKhsCcE>
- https://youtu.be/rJSm8vyv_V8

Hotel Zentral in Nauders (anhand eines Technikparcours):

- <https://youtu.be/GObN31-guJ0>

Inspirieren lassen kann man sich auch sehr gut auf Facebook, Instagram, YouTube und ähnlichen Medien, eine Sammlung an möglicherweise hilfreichen Channels findet ihr weiter unten.

5.5 Trainingsinhalt

Auch wenn es bis hierher nicht so schien, das Training an sich, ist das zentrale Element eines Radsport-Vereins. Dieses Thema ist aber so groß, dass es in dieser Form nicht annähernd adäquat behandelt werden kann. Dementsprechend sei unbedingt auf die oben beschriebenen Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten verwiesen, die sich großteils genau um dieses Thema drehen.

Hinter dem Trainingsinhalt sollte immer ein Ziel stehen. Was will ich vermitteln und wie will ich es vermitteln. Dementsprechend folgt die Übungsauswahl und die Inszenierung der Trainingseinheit. Das Ziel muss vor allem bei den Jüngeren nicht immer das Erlernen von speziellen MTB-Fahrtechniken sein. Es können Natur & Umwelt, Erlebnis, Miteinander & Gruppe, Wagnis & Risiko, Wettkampf und vieles mehr im Zentrum der „Trainingseinheit“ stehen. Das Fahrrad und Mountainbike ist dann „nur“ Mittel zum Zweck und Teil der Inszenierung des Unterrichts. Hier hilft vor allem pädagogische Erfahrung im Umgang mit Kindern, die für Trainer von jüngeren Kindern oft auch viel wertvoller ist, als das eigene Fahrkönnen am MTB. Dementsprechend sei auch hier noch einmal auf Aus- und Fortbildungen in diesem Bereich verwiesen.

Die einzige Methode die hier hervorgehoben werden soll, ist der (Fahrtechnik-)Parcours. Er ist in jeglicher Form, von klein bis groß, von leicht bis schwer, von kurz bis lang, von einfach bis aufwändig, ein sehr tolles Mittel, um die Anwendung und Verknüpfung von einzelnen Fahrtechniken zu trainieren. Einzelne Elemente können isoliert geübt werden und, wenn erfolgreich gemeistert, mit den vorherigen oder nachfolgenden „Stationen“ zusammengefügt werden. Eine Seite weiter oben, im Kapitel *Trainingsgelände*, sind einige Beispiel-Videos verlinkt.

Empfohlene Literatur zum Thema Fahrtechnik:

Head, A. & Laar, M. (2013). *Mountainbiken. DAV Alpin-Lehrplan 7*. München: blv.

Heymann, F. (2011). *Freeride- Moves, Bikes und Parts*. Bielefeld: Delius Klasing.

Keller, L. (2017). *RadSport. Mountainbike*. Magglingen: Schweizer Bundesamt für Sport.

Lopes, B. & McCormac, L. (2017). *Mastering Mountainbike Skills*. Champaign: Human Kinetics.

Rittger, R. (2017). *Train the Trainer: Das Praxisbuch für Trainer und Vereine im Rad- und Mountainbike-Sport*. Haag: 2R-Verlag

Schrottmayer, P. (2018). *Lehrplan „Mountainbike-Fahrtechnik“. Modelle und Strategien einer Konzeptentwicklung*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.

Wördehoff, M. (2010). *Mountainbike*. Stuttgart: Pietsch.

Weishäupl, F. (2015). *Mountainbiken im Flow. Fahrtechnik-Training für Tourenfahrer*. München: Copress.

ÖRV-Trainingsrichtlinien:

- <https://www.radsportverband.at/index.php/radsportverband/ausbildung/3239-oerv-trainingsrichtlinien-nachwuchs-februar2017>

MTB Lehrweg von mobilesports.ch (Digitalversion zur Literatur von Lukas Keller):

- <https://www.mobilesport.ch/mountainbike/mtb-d/>

Ryan Leech Online-Kurs (sehr umfangreich aber kostenpflichtig):

- <https://www.ryanleech.com/>

YouTube-Channel von Phil Kmetz:

- <https://www.youtube.com/user/ThePhilkmetz>

MTB Skill-Book vom URC Bikerei:

- <https://bikerei.sportunion.at/start.php?contentID=149428> • <https://bikerei.sportunion.at/start.php?contentID=149427>

Viele, der weiter untenstehenden Channels, beinhalten auch MTB-Fahrtechnik-Tutorials oder Tipps, basieren aber meistens auf der Weitergabe von persönlichen Erfahrungen, die selten didaktisch/methodisch reflektiert wurden. Sie liefern auf jeden Fall eine Menge an Ideen und grundsätzlich ist jeder Input gut. Dementsprechend „skeptisch“ sollten solche Tutorials angeschaut werden, immer mit der Überlegung, was kann ich für mich und meine Zielgruppe da herausnehmen.

5.6 Übungsmaterial

Geeignetes Übungsmaterial ergibt sich natürlich immer je nach Situation, typisch sind folgende Dinge:

- Hütchen/Markierungsteller, z.B. auch halbe Tennisbälle
- Schnüre
- (Straßen-) Kreide
- Pylonen
- Fähnchen
- Bälle
- Kunststoffbecher/-schüsseln
- Bretter aller Art
- Paletten

5.7 Fahrräder/Mountainbikes

Ein altersgemäßes, leichtes Bike fördert und beschleunigt den Lernfortschritt enorm. Mittlerweile gibt es mehrere Hersteller, die wirklich kindgerechte Fahrräder produzieren. Je leichter, desto besser. Nach diesem Motto sollte anfangs auch über Federelemente entschieden werden, die zwar ein wesentlicher Coolnessfaktor sind, oft aber eh nicht wirklich funktionieren und außerdem sehr schwer sind.

Natürlich sind gute Räder auch kostenintensiver, halten aber auch deutlich länger. Durch das Vereinsnetzwerk lassen sie sich außerdem gut weiterverkaufen. Da allgemein qualitativ hochwertige Kinderräder und -Mountainbikes gefragt sind, ist der online-Gebrauchtmarkt hier durchaus auch attraktiv. Mit etwas Know-how sind vor allem ab 24/26" Customaufbauten sinnvoll, da kleine Rahmen oft sehr günstig zu bekommen sind.

Empfehlenswerte Radmarken für Kinder:

- [woom](#)
- [Mworx](#)
- [Vpace](#)
- [Early Rider](#)
- [Federleicht](#)

6 Links zum Vorbeischauen

Nachfolgend eine Liste an Links diversen radbezogenen Onlineseiten, Blogs, Facebook- und Instagram-Profilen und mehr. Alle habe ich nicht selbst überprüft, kann daher auch nicht für deren Inhaltsqualität bürgen. Viele Cyclocross und MTB-Profis haben auch interessante Profile.

YouTube und Video-Tutorials:

- [Global Cycling Network \(GCN\)](#)
- [Global Mountain Bike Network \(GMBN\)](#)
- [Bike Radar](#)
- [Seth's Bike Hacks](#)
- [Phil Kmetz](#)
- [Diamond Back](#)
- [Fluidride](#)
- [BikeAcademy](#)
- [ThinkBikes - Trial Tutorials](#)
- [BMX Trick Tips](#)
- [BikeTrial.ch](#)
- [Mobilesport](#)

Instagram-Profile:

- citydirtcrew
- backyardtrailbuilds
- mtbaddictz
- yabukawoods
- mountainreggearadio
- steelisrealmtb
- belgiancycling
- ultraromance
- fuckyeahhardtail
- gravelcrushers
- ridelifetv
- commuterbike
- swetrail
- mtbnews
- mtblover_ig
- sethsbikehacks
- premiumcycling
- cyclocross
- mtbarmy
- hardmtb
- gmbntech
- gmbn
- gcn
- builtwithdirt
- pfadkundig

Instagram-Hashtags:

- #pumptrack
- #pumptracknation,

Blogs

- [woom Blog](#)

Artikel zur MTB-Fahrtechnik

- [Mobilesports - Pumptrack](#)
- [ZEP's How To - Grundposition](#)
- [ZEP's How To - Balance](#)
- [Mountain Bike Cornering Foot Position Part 1](#)
- [Mountain Bike Cornering Foot Position Part 2](#)
- [Mountain Bike Cornering Foot Position Part 3](#)
- [ZEP's How-To Mythbusters - Braking Through Downhill Corners](#)
- [ZEP'S How-To: Mythbusters and How to Learn](#)
- [Are we Misapplying Light Hands-Heavy Feet to MTB?](#)