

MTB Jugend-Bezirkstraining am 09.11.24 in Vorderburg

Bei schönem Herbstwetter fanden sich 19 Radsportathletinnen und Athleten in Vorderburg am Fuße des Grünten zum 2. Jugend-Bezirkstraining ein. Beginnend mit einem 45 min Vortrag zum Ausdauertraining bekamen die Radsportler einige Infos, auf was sie beim Ausdauertraining beachten müssen. Anschaulich wurde ihnen nähergebracht, dass Training die Basis für einen leistungsfähigen Radsportler bildet. Hierbei wurde auf die körperliche Wirkung des Trainings eingegangen und wie wichtig der Wettkampfreiz aber auch die Ruhe danach ist.



nicht auf das erste Mal klappte, durften erneut einen Anlauf nehmen und es erneut versuchen, die Stelle im Fahren zu meistern. Einige konnten im Anschluss Treppenstufen hinunterfahren, dass sie sich zu Beginn nicht getraut hatten. Die Freude über den Erfolg war ihnen sichtbar am Gesicht abzulesen. Zum Schluss folgte der Mühlbachtobelweg mit zahlreichen Wurzeln und Brücken. In Faistenoy wurde dann Mittag gegessen und Kraft getankt, bevor es über den Bergrücken zurück nach Vorderburg ging. Auch hier war die Strecke mit kleinen Trail Passagen gespickt. Trotz einiger kleine Stürze sind alle um 15 Uhr gesund in Vorderburg zurück angekommen.

Im Anschluss machten sich 3 Gruppen mit ihrer(m) Trainer/-innen auf den Weg nach Faistenoy. Die Gruppe der U17/U15 fuhr vorneweg, dicht gefolgt von den sehr starken U13 Fahrern, die nicht nur konditionell, sondern auch technisch den größten Teilnehmern dicht auf den Fersen blieben. Auch die U11 kämpfte sich durch die teils anspruchsvollen Passagen. Hier wurde bei den entsprechenden Stellen von den Trainern gezeigt, wo es am geschicktesten ist, zu fahren und worauf zu achten ist. Bei denjenigen, die das Durchfahren einer Passage

