

**Trainerversammlung  
am Mittwoch 28.11.2012  
im Sportwerk, Hagenbekstraße  
19.00 Uhr**



Radsport-Verband Hamburg e.V.

anwesend waren:

Annette Rothe  
Robert Kores  
Frank Plambeck  
Tobias Heine  
Jens Schwedler

komm. VP Leistungssport ( HRV )  
LV-Trainer Hamburg (RGH)  
Trainer HRG  
HRG  
Spolei Stevens Cross Team HRV

### **TAGESORDNUNG:**

1. Vorstellung des Neuen Landestrainers
2. Planung der Straßensaison 2013 + BL U19
3. Terminabstimmung über gemeinsames Radtraining
4. Krafttraining für Kaderfahrer unter professioneller Anleitung
5. Organisation, Austausch von Trainingsstand und Vorgehensweise für Kaderfahrer
6. Sonstiges

### **TOP 1:**

Um 19.30 Uhr eröffnete Annette Rothe die Versammlung mit der Begrüßung der Anwesenden und bat Robert Kores sich den Anwesenden vorzustellen.

### **TOP 2:**

Die Planung der Straßensaison für den Verband sollte in Absprache LV-Trainer und Vereinstrainer abgestimmt werden. Jens Schwedler spricht von seinen Fahrern die eine Crosssaison bestreiten und erst später in die Straßensaison einsteigen können. Die Crossfahrer werden nach der Deutschen erst einmal das Training herausnehmen.

Anmerkung von Frank Plambeck: es sollte sowohl Bahn als auch Straße trainiert werden. U19 hält er für keine gute Lösung da die Fahrer, außer Paul Lindenau nicht das Potenzial für eine Bundesliga haben. Es sollte eine neue Gruppe U13-U15 bestehen. Es sollten mehrere Fahrer an Verbandsmaßnahmen teilnehmen.

Jens schlägt vor, gemeinsames Training fördert die Gemeinschaft.

Frank erwähnt noch einmal das Schultraining um neue Talente zu sichten.

Jens erwähnt in diesem Zusammenhang noch einmal der Schülercup wo über 1000 Teilnehmer waren. Man könne hier über Frederik Tüxen an die Fahrer kommen.

Robert fragt: was lief in der letzten Saison gut und was lief nicht so gut.

Frank antwortet: man müsste sich mehr austauschen, evtl. 2 Trainersitzungen im Jahr machen.

Die Radrennbahn sollte nicht nur als Training Stätte genutzt werden. Man könne die Bahn als Treffpunkt fürs Straßentraining als Treffpunkt nutzen.

Das Training auf der Bahn muss strukturierter aufgebaut werden. Es müsste mehr Ordnung herrschen. Was man bei den Jugendlichen nicht vergessen darf ist der „**Spaßfaktor**“.

### **TOP 3:**

Es sollte angedacht werden ein gemeinsames Training im Winter für alle durchzuführen. Robert möchte mehrere Gruppen machen mit je einem Verantwortlichen Trainer oder Betreuer aus den Vereinen. Jens gab zu bedenken, der HRV ist im Winter sehr Crosslastig und würde evtl. sich dem nicht anschließen können, da am Wochenende die Fahrer an Wettkämpfen teilnehmen.

### **TOP 4 :**

Robert spricht das Krafttraining an. Jens schickt seine Jungs vom HRV Montag und Freitag ins Sportwerk. Sie machen kein Krafttraining an den Geräten sondern mit eigenem Körpergewicht.

Robert möchte das Krafttraining für Kaderfahrer ähnlich gestalten unter professioneller Aufsicht. Evtl. könnte der Verband ein Teil der Kosten übernehmen.

### **TOP 5:**

Frage von Frank: wie viele Rennen sollten vom Verband gefahren werden? Robert möchte eine Tabelle erstellen mit den vorgesehenen Rennen und die Trainer sollen dann eintragen was sie für Fahrer schicken können. Annette möchte für den Verband einen Pool von Betreuern haben, damit man sich am Wochenende mal abwechseln kann und die Last nicht immer nur auf dem LV-Trainer liegt. VP-Leistungssport würde die Koordination übernehmen. Jens denkt über ein 4er Mannschaftstraining nach. Alle finden die Idee positiv. Jens meint ebenfalls das man versuchen sollte die Bundesliga U19 in die U23 zu erhalten und nicht im jeden Jahr abubrechen und wieder neu anzufangen. Das Ziel sollte langfristig sein die Fahrer so aufzubauen. Es gibt ja auch noch weitere interessante Rundfahrten (Regiotour, Niedersachsenrundfahrt) wo wir nicht hineinkommen wenn wir kein Team erhalten können.

### **TOP 6:**

Fahrer sollten nicht über Facebook angesprochen werden sondern über ihre E-Mail. LV-Trainer soll nach den einzelnen Rundfahrten oder Rennen mit den Betreuern über die Leistung der Fahrer sprechen und ebenfalls mit den Fahrern. Wunsch der Trainer ist es das der LV Trainer ab und zu beim Training dabei ist um sich einen Eindruck zu verschaffen. Das Hauptaugenmerk sollte beim Trainer bleiben, der aber immer ein Feedback an den LV-Trainer gibt.

Der Trainingsplan wird generell nach der Schule ausgerichtet und abgestimmt. Da waren sich alle Trainer einig.

Die Sitzung endete um 21.25.

Annette Rothe  
30.11.2012