



# Ausbildung Übungsleiter:in (D-Trainer:in) Radsport

## Sparte MTB oder Rennrad

Die Landesradsportverbände Niederösterreich und Burgenland veranstalten mit Cycling Austria eine **Ausbildung zum/r Übungsleiter:in** (D-Trainer:in) mit dem **Schwerpunkt Nachwuchstraining** in den Sparten **Mountainbike** oder **Rennrad/Straßenradsport**.

Die Teilnehmer:innen werden an den ersten drei Kurstagen gemeinsam ausgebildet, der letzte Kurstag wird getrennt in den jeweiligen Sparten unterrichtet.

Veranstalter: Tristan Hoffmann, LRV NÖ [t.hoffmann@lrv-noe.at](mailto:t.hoffmann@lrv-noe.at)  
Lukas Mihalkovits, LRV BGL [lukas.mihalkovits@gmx.at](mailto:lukas.mihalkovits@gmx.at)  
Kursleitung: Peter Schrottmayer [peter.schrottmayer@radsportverband.at](mailto:peter.schrottmayer@radsportverband.at)

### **Zeit und Ort:**

14. bis 17. März 2024 in 7471 Rechnitz, täglich von ca. 9 bis 19 Uhr

### **Teilnahmegebühr und Kurskosten:**

€ 220.-, einzuzahlen bis 29. Februar 2024 auf **IBAN: AT80 6000 0005 1004 9640** laufend auf Landesradsportverband Niederösterreich mit **Verwendungszweck „D1-Trainer 2024“**.

Teilnehmer:innen, die Mitglied in einem beim LRV Burgenland registrierten Verein sind, bekommen nach erfolgreichem Kursabschluss die Hälfte der Kursgebühr (€ 110.-) rückerstattet.

Für Kaderathlet:innen des NÖ-Landeskader 2024 übernimmt der LRV NÖ die Hälfte der Kurskosten, vorausgesetzt sie erbringen einen Praxisnachweis von sechs Trainingseinheiten nach sechs Monaten und erklären sich bereit, bei einer LRV-Veranstaltung als Übungsleiter mitzuwirken.

Für Landeskaderathlet:innen beträgt der Kursbeitrag somit € 110.- Bei Nichterbringung wird der Restbetrag nachträglich eingefordert.

### **Anmeldung:**

Anmeldung **bis 29. Februar 2024 über Folgendes online-Formular:**

**Anmeldeformular:** <https://forms.office.com/e/1wrucZthTj>

Achtung: Die Kursplätze werden nach Anmeldedatum vergeben, Teilnehmer:innen mit Mitgliedschaft bei einem bei Cycling Austria gemeldeten Verein werden bevorzugt! Mindestteilnehmerzahl pro Sparte: 8 Personen, Maximalteilnehmerzahl 36, Warteliste möglich.

Eine Teilnahme ist ab dem vollendeten 16. Lebensjahr möglich. In Ausnahmefällen auch wenn dieses erst im Kalenderjahr des Kurses erreicht wird, wenn der/die Teilnehmer:in bereits im Verein als Begleitperson tätig ist.

### **Ausbildungsziel, Verantwortlichkeiten und Befugnisse des/r D1-TrainerIn MTB/Rennrad:**

Gemäß Cycling Austria Ausbildungsordnung leiten D-Trainer:innen selbstständig das Radtraining zum Erlernen oder Verbessern der Radfahrtechnik in der jeweils ausgebildeten Sparte im Verein, in Schulen und im Breitensport.

### **Österreichischer Radsport-Verband Referat Aus- & Fortbildung**

Gadnergasse 69 / Top 05, 1110 Wien  
[aus.fortbildung@radsportverband.at](mailto:aus.fortbildung@radsportverband.at)  
ZVR: 322 411 050



@cyclingaustria



Cycling Austria



[www.radsportverband.at](http://www.radsportverband.at)



Curriculum D-Trainer:in: <https://www.radsportverband.at/index.php/ausbildung/ausbildungsordnung>

### **Unterkunft:**

Für eine Unterkunft ist selbstständig zu sorgen. Anbei drei Empfehlungen:

Haus am Eck (Hochstraße 1, 7471 Rechnitz)

Ferienhaus Tascheck (Hochstraße 16, 7471 Rechnitz)

Kellerstöckl Haus Wohlauf und Weinbau Koch (Weingebirge-Mitterbergweg, 7471 Rechnitz)

### **Kursübersicht:**

#### **14. + 15. März: Radsport Fahrtechnik**

Praxis: Methodische Übungen auf dem **Mountainbike**

Theorie: Motorik, Didaktik & Methodik

#### **16. März: Athletiktraining & Theorie**

Praxis: Einführung in das Athletiktraining für Radsportler (indoor)

Theorie: Recht & Organisation, Trainingslehre

#### **17. März: Spezifisches Modul für MTB oder Rennrad**

Praxis: Methodische Übungen in den jeweiligen Disziplinen

Theorie: Material- & Disziplinenkunde

Zu Kursbeginn wird eine Zahlungsbestätigung ausgestellt.

Wird an allen Unterrichtseinheiten aktiv teilgenommen, bekommen die Teilnehmer:innen zum Kursabschluss ein offiziell von Cycling Austria ausgestelltes Teilnahmezertifikat.

**Stornobedingungen:** bis 28 Tage vor Kursbeginn keine Stornogebühr, bis 14 Tage vor Kursbeginn 50% der Teilnahmegebühr, ab 13 Tage 100% der Teilnahmegebühr. Ausgenommen mit ärztlicher Bestätigung.

Ein aktueller Erste Hilfe Kurs wird dringend empfohlen!

### **Ausrüstung:**

- Radsportbekleidung der Witterung angepasst,
- einwandfrei funktionstüchtiges Mountainbike und ggf. Rennrad
- Helm & Handschuhe verpflichtend!
- ev. benötigtes Ersatzmaterial und Werkzeug (Ersatzschlauch, Minipumpe, Reifenheber, ...)
- Indoor- Sportkleidung
- Papier und Schreibzeug für Notizen

Genauere Infos zum Treffpunkt und Kursablauf folgen nach Anmeldeschluss, bzw. vor der Ausbildung.

## **Österreichischer Radsport-Verband Referat Aus- & Fortbildung**

Gadnergasse 69 / Top 05, 1110 Wien

[aus.fortbildung@radsportverband.at](mailto:aus.fortbildung@radsportverband.at)

ZVR: 322 411 050



@cyclingaustria



Cycling Austria



[www.radsportverband.at](http://www.radsportverband.at)



<b>Stundenplan Übungsleiter:in Radsport (D-Trainer:in)</b>			<b>v1.0</b>
Achtung: Je nach Witterung, kann es zu Anpassungen kommen!			
<b>Uhrzeit</b>	<b>Inhalte</b>		<b>Ort</b>
<b>Donnerstag, 14. 3. 2024 - Modul 1</b>			
09:00 - 09:30	Kurseröffnung		Seminarraum
09:45 - 13:00	PMÜ Radsport - Spielformen		Freigelände
14:30 - 17:45	PMÜ Radsport - Basic & Safety Skills		Freigelände
18:00 - 18:45	Motorik, Didaktik & Methodik		Seminarraum
<b>Freitag, 15. 3. 2024 - Modul 1</b>			
09:00 - 13:00	PMÜ Radsport - Basic & Safety Skills		Freigelände
14:30 - 17:45	PMÜ Radsport - Basic & Safety Skills		Freigelände
18:00 - 18:45	Motorik, Didaktik & Methodik		Seminarraum
<b>Samstag, 16. 3. 2024 - Modul 2</b>			
09:00 - 11:30	Recht & Organisation		Seminarraum
11:30 - 13:00	Trainingslehre - langfristige Leistungsentwicklung		Seminarraum
14:30 - 18:45	PMÜ Athletiktraining		Halle oder Freigelände
<b>Sonntag, 17. 3. 2024 - Modul 3 - MTB oder Rennrad</b>			
09:00 - 09:45	Material - & Disziplinenkunde		Seminarraum
10:00 - 13:00	PMÜ Spezialdisziplin		Freigelände
14:30 - 17:45	PMÜ Spezialdisziplin		Freigelände
18:00 - 18:45	Kursabschluss		Seminarraum

