

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

## Sparte MTB

Der Landesradsportverband Steiermark veranstaltet zusammen mit Cycling Austria eine **Ausbildung zum/r Übungsleiter:in** (D-Trainer:in) mit dem **Schwerpunkt Nachwuchstraining** in der Sparte **Mountainbike**. Der Lehrgang wird für den LRV Steiermark vom Bikeclub Stattegg durchgeführt.

Veranstalter: Landesradsportverband Steiermark (<https://lrvsteiermark.at/>), durchgeführt von Radsportverein Bikeclub Stattegg ([www.bike09.at](http://www.bike09.at))

Kursleitung: Jürgen Pail ([pail@bike03.at](mailto:pail@bike03.at)), Mag. Bernd Tauderer

### **Zeit und Ort:**

18. bis 21. Oktober 2024 in Graz/Stattegg Lässerhof, Hofweg 3, 8046 Stattegg,  
Kursstart: Freitag 18.10. um 15.30 Uhr; Kursende: Montag 21.10. um 18.30 Uhr

### **Anmeldung:**

Anmeldung **bis 30. September 2024** über folgendes online-Formular:

**Anmeldeformular:** <https://forms.office.com/e/v4ajEHq6hR>

Die Kursplätze werden nach Anmeldedatum vergeben.

Teilnahme nur bei Mitgliedschaft in einem bei Cycling Austria gemeldeten Verein möglich!

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen, Maximalteilnehmerzahl 24, Warteliste möglich.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Gute Radbeherrschung und sicheres Mountainbiken im leichten Gelände, Begeisterung für den Radsport und die Nachwuchsarbeit im Bereich Mountainbike.

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.

Ein aktueller Erste Hilfe Kurs wird dringend empfohlen!

### **Teilnahmegebühr und Kurskosten:**

€ 220.-, einzuzahlen bis 6.10.2024 auf das Konto lautend auf Radsportverein Bikeclub Stattegg:  
IBAN: AT71 3837 7000 0204 0004

Bis Kursende erhalten die Teilnehmer:innen eine Zahlungsbestätigung vom Bikeclub Stattegg.

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

### **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.cyclingaustria.at](http://www.cyclingaustria.at)



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

**Unterkunft:**

Empfehlung: Graz/Stattegg Lässerhof, Hofweg 3, 8046 Stattegg

Bedarfsmeldung bei der Anmeldung bitte im Anmeldeformular eintragen.

Die Buchung der Unterbringung im Lässerhof erfolgt direkt über die Kursleitung (ca. € 90,- - 100,- für Vollpension!) Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind von den Teilnehmer:innen selbst zu tragen und nicht in den Kurskosten inkludiert.

- € 100,- pro Person und Nacht im Doppelzimmer inkl. Vollpension
- € 45,- pro Person und Tag für Vollverpflegung (Frühstück, Mittag-, Abendessen)

**Ausbildungsziel, Verantwortlichkeiten und Befugnisse des/r D-TrainerIn MTB:**

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.

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

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

**Ausrüstung:**

- Funktionstüchtiges Mountainbike mit geländegängigen Reifen
- Helm (Helmpflicht), Radhose/Radtrikot kurz oder lang, je nach Witterung
- Radhandschuhe, kälte- und regentaugliche Jacken und Hosen
- Trinkflasche, Kleiner Rucksack, Ersatzschlauch, Flickzeug
- Schreibutensilien, Turnschuhe, Turnkleidung für die Halle

Weitere Informationen folgen mit der Kurseinladung.

**Kursübersicht**

**Freitag, 18. Oktober**

Uhrzeit von – bis	Inhalte	Referenten	Stunden
<b>bis 15:15</b>	Anreise		
15:30 – 16.00	Begrüßung, Organisatorisches	Pail, Tauderer	0,50
16.00 – 18.00	Praktische und praktisch methodische Übungen <b>&gt; Fahrtechnik Basisfertigkeiten</b>	Pail, Tauderer	2,00
ab 18.30	Abendessen		
19:30 – 21:00	Ausbildungsordnung des Österreichischen Radsportverbandes (ÖRV) Nationaler Mountainbike Nachwuchsplan	Pail	1,50

**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.cyclingaustria.at](http://www.cyclingaustria.at)



### Samstag, 19. Oktober

Uhrzeit von - bis	Inhalte	Referenten	Stunden
08:30 - 10:00	Workshop Materialkunde	Tauderer	1,50
10:15 - 12:45	Praktische und praktisch methodische Übungen <b>&gt; Themenblock 1</b> Gewöhnen ans Gerät, Anfahren - Absteigen, bergauf fahren, Wiegetritt, Kurven fahren <b>&gt; Themenblock 2</b> Gleichgewicht, Steuern, Bremsen, Spiel und Spaß Hindernisse überwinden, Bergab fahren	Pail  Tauderer	2,50
14:15 - 16:45	Praktische und praktisch methodische Übungen <b>&gt; Themenblock 1</b> Gewöhnen ans Gerät, Anfahren - Absteigen, bergauf fahren, Wiegetritt, Kurven fahren <b>&gt; Themenblock 2</b> Gleichgewicht, Steuern, Bremsen, Spiel und Spaß Hindernisse überwinden, Bergab fahren	Pail  Tauderer	2,50
ab 18:30	Abendessen		
19:30 - 21:00	Spezielle Rechtsgrundlagen, Sicherheit	Pail	1,50
21:00 - 22:00	Workshop Vereins- und Trainingsorganisation	Pail, Tauderer	1,00

### Sonntag, 20. Oktober

Uhrzeit von - bis	Inhalte	Referenten	Stunden
08:45 - 09:45	Geschichte des Mountainbikesports Wettkampfordnung	Tauderer	1,00
10:00 - 11:30 und 11:30 - 13:00	Praktische und praktisch methodische Übungen <b>&gt; Themenblock 1</b> Gewöhnen ans Gerät, Anfahren - Absteigen, bergauf fahren, Wiegetritt, Kurven fahren <b>&gt; Themenblock 2</b> Gleichgewicht, Steuern, Bremsen, Spiel und Spaß Hindernisse überwinden, Bergab fahren	Pail  Tauderer	3,00
14:00 - 18:15	Praktische und praktisch methodische Übungen <b>Athletiktraining</b>	Tauderer, Pail	4,25
ab 18:30	Abendessen		
19:30 - 21:00	Spezielle Bewegungslehre, spezielle Trainingslehre	Tauderer	1,50
21:00 - 22:00	Workshop Fachfragen Mountainbike	Tauderer, Pail	1,00

### Montag, 21. Oktober

Uhrzeit von - bis	Inhalte	Referenten	Stunden
09:00 - 12:30	Praktische und praktisch methodische Übungen <b>&gt; Workshop Fahrtechnik-Parcours</b> <b>&gt; Wettkampfspezifisches Techniktraining</b> <b>&gt; Lehraufritte Spielformen</b>	Pail, Tauderer	3,50
13:30 - 17:30	Angewandte Trainings- und Übungsformen im Gelände	Pail, Tauderer	4,00
18.00 - 18.30	Kursabschluss	Pail, Tauderer	0,50

