

LTAD	ALTER	MOTIV & ROLLE	HAUPTFUNKTIONEN		ATHLET:INNEN ZIELE	WK-SYSTEM	BETREUUNG	MTB GRAVITY	MTB XCO	CYCLOCROSS	STRASSE	BAHN	BMX RACING						
FUN-damentals Learn to Train	U9 bis 8 Jahre	gemeinsamer Spaß am Sport	COMMUNITY	Freunde treffen (Eltern & Kinder)	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß & Community • Vorbilder beobachten & treffen • Reglement kennen lernen • Fair Play 	<ul style="list-style-type: none"> • lokale & regionale Rennen 	Verein & Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Technik- & Vielseitigkeitsbewerbe, Techniksprint alles auf einem MTB möglich 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing & Technikbewerb • R-Cup (4-6 Rennen) • LM: BMX Kombination 					
	U11 9-10 Jahre		ENTWICKLUNG	Technik; Fair Play & Regelbewusstsein				<ul style="list-style-type: none"> • Technik- & Vielseitigkeitsbewerbe, Techniksprint alles auf einem MTB möglich 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing & Technikbewerb • R-Cup (4-6 Rennen) • LM: BMX Kombination 					
Train to Train	U13 11-12 Jahre	miteinander trainieren	COMMUNITY	Freunde treffen (Eltern & Sportler:innen)	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß & Community • gelerntes Anwenden • Ehrgeiz spüren & miteinander trainieren • Abläufe entwickeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren 	<ul style="list-style-type: none"> • lokale Rennen • regionale Cups, LM & LSM • nationales Abschlussevent 	Verein	<ul style="list-style-type: none"> • Technik- & Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint alles auf einem MTB möglich 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing & Technikbewerb • R-Cup (6-8 Rennen), Ö-Cup (5 Rennen) • LM & ÖM: BMX Kombi 					
			SELBSTZWECK	Spaß am Wettkämpfen; von und mit anderen lernen				<ul style="list-style-type: none"> • Lehgänge & Trainingswettkämpfe (Omnium) auf der Bahn 											
			ENTWICKLUNG	Technik: Strecke erarbeiten; Mind Set (Umgang mit Angst, Erfolg & Misserfolg); Fair Play				<ul style="list-style-type: none"> • Pumptrack ÖM: Austrian Cycling Championships (Vielseitigkeitsbewerb) 											
Train to Train	U15 13-14 Jahre	sich miteinander messen	COMMUNITY	Freunde treffen (Eltern & Sportler:innen)	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß & Community • Ziele setzen (prozessorientiert) • Mind Set aufbauen • miteinander messen • Abläufe festigen und selbstständig handeln • Fair Play & Reglement • Umgang mit Gewinnen und Verlieren 	<ul style="list-style-type: none"> • lokale und regionale Rennen • regionale Cups, LM & LSM • Ö-Cup • nationales Abschlussevent & ÖM in ausgewählten Disziplinen 	Verein & LRV-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Technik- & Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint • Pumptrack/BMX • XC Kombination 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing & Technikbewerb • R-Cup (8-10 Rennen), Ö-Cup (5 Rennen), EC (2-4 Rennen) • LM: BMX Kombi; ÖM: BMX Racing 					
			SELBSTZWECK	Spaß am Wettkämpfen; von und mit anderen lernen				<ul style="list-style-type: none"> • Omnium: Technik & Vielseitigkeitsbewerb • Kriterium 											
			ENTWICKLUNG	Technik: Taktik (Pacing, Position); Strecke erarbeiten; Mind Set (Durchhaltevermögen, Umgang mit Angst, Erfolg & Misserfolg); Abläufe erarbeiten; Taktik; Fair Play				<ul style="list-style-type: none"> • R-Cup (6-10 Rennen); Ö-Cup (4-6 Rennen) • LM: XC Kombination; ÖM: XC Kombination 											
			NETZWERK	Austausch zw. Vereinstrainer:innen				<ul style="list-style-type: none"> • R-Cup (2-3 Rennen) • Ö-Cup (4-6 Rennen) • LM & ÖM: DH (2runs?) 											
Train to Compete	U17 15-16 Jahre	Aufbau von Wettkampfkompentenz	COMMUNITY	Freunde treffen (Athlet:innen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele setzen (prozess- & vermehrt ergebnisorientiert) • Abläufe perfektionieren • Teamkompetenz aufbauen & festigen • Mind Set & Durchhaltevermögen • sportpsychologische Techniken kennen lernen • Community & Fair Play • Reflexion 	<ul style="list-style-type: none"> • lokale, regionale und überregionale Rennen • regionale Cups, LM & LSM • Ö-Cup • nationales Abschlussevent & ÖM in ausgewählten Disziplinen • einzelne internat. Events 	Verein, LRV-Kader & Cycling Austria Kader	<ul style="list-style-type: none"> • DH (2 runs?) & Enduro • Pumptrack/BMX • R-Cup (2-3 Rennen) • Ö-Cup (4-6 Rennen) • LM & ÖM: DH (2runs?) 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing • R-Cup (8-10 Rennen), Ö-Cup (5 Rennen), EC (2-4 Rennen) • LM: BMX Kombi; ÖM: BMX Racing 					
			SELBSTZWECK	Spaß am Wettkämpfen; von und mit anderen lernen				<ul style="list-style-type: none"> • Technik- & Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint • Pumptrack/BMX • XC Kombination 											
			ENTWICKLUNG	Trainingsaspekt (Technik & Kondition); Taktik (pacing, Position, Team); Abläufe (WK-Vorbereitung, Ernährung, Material); Mind Set (Ziele & Reflexion, Durchhaltevermögen, Umgang mit Erfolg & Misserfolg); Strecke erarbeiten; Fair Play				<ul style="list-style-type: none"> • Omnium: Technik & Vielseitigkeitsbewerb • Kriterium 											
			NETZWERK	LRV-, Vereins- & Verbandstrainer:innen, Athlet:innen				<ul style="list-style-type: none"> • R-Cup (6-10 Rennen); Ö-Cup (4-6 Rennen) • LM & ÖM: Omnium 											
Train to Compete	JUN 17-18 Jahre	Leistung entwickeln	COMMUNITY	Freunde treffen (Athlet:innen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele setzen (prozess- & vermehrt ergebnisorientiert) • Abläufe perfektionieren • Teamkompetenz aufbauen & festigen • erlernen unterschiedlicher Rollen im Team • Mind Set & Durchhaltevermögen • sportpsychologische Techniken kennen lernen & anwenden • Community & Fair Play • Analyse & konstruktive Selbstreflexion 	<ul style="list-style-type: none"> • regionale Cups & LM • Ö-Cup & ÖM • internat. Cups & Events 	Verein, LRV-Kader & Cycling Austria Kader	<ul style="list-style-type: none"> • DH & Enduro • Pumptrack/BMX • R-Cup (3-5 Rennen) • Ö-Cup (4-7 Rennen) • EC (3-4 Rennen) • LM & ÖM: DH 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing • R-Cup (10-12 Rennen) • Ö-Cup (5 Rennen) • EC (4-6 Rennen) & EM • LM & ÖM: BMX Racing 					
			SELBSTZWECK	Spaß am Wettkämpfen; von und mit anderen lernen				<ul style="list-style-type: none"> • Technik- & Vielseitigkeitsbewerb • XC Kombination & XCO • Pumptrack/BMX 											
			ENTWICKLUNG	Mind Set (Ziele & Reflexion, mit Druck umgehen; Durchhaltevermögen, Umgang mit Erfolg & Misserfolg); Rennpraxis & Abläufe; Taktik				<ul style="list-style-type: none"> • R-Cup (6-10 Rennen) • Ö-Cup (6-8 Rennen) • LM: XC Kombi.; ÖM: XCO 											
			NETZWERK	LRV-, Vereins- & Verbandstrainer:innen, Athlet:innen				<ul style="list-style-type: none"> • Cyclocross • R-Cup (3-5 Rennen) • Ö-Cup (6-8 Rennen) • LM & ÖM: Cyclocross 											
Train to Win	U23 & ELITE ab 19 Jahren	erfolgreich sein	SELBSTZWECK	Entwicklung durch Wettkämpfe, Erfolge feiern	<ul style="list-style-type: none"> • spezielle & gezielte Vorbereitung & umfassendere Organisation für Höhepunkte & Großevents • Optimierung Vorbereitung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.) • Optimierung sportpsychologischer Techniken • Teamkompetenz & Zusammenarbeit optimieren • Analyse & konstruktive Selbstreflexion 	<ul style="list-style-type: none"> • Ö-Cup & ÖM • internat. Cups & Events 	Team & Cycling Austria Kader	<ul style="list-style-type: none"> • DH & Enduro • Pumptrack/BMX • R-Cup (3-5 Rennen) • Ö-Cup (4-7 Rennen) • EC (4-6 Rennen) • WC • LM & ÖM: DH & EN 						<ul style="list-style-type: none"> • BMX Racing • R-Cup (10-12 Rennen) • Ö-Cup (5 Rennen) • EC (6-8 Rennen), EM & WM • LM & ÖM: BMX Racing 					
			ENTWICKLUNG	Teamfähigkeit & Rennpraxis (Optimierung aller Abläufe) Taktische Vielseitigkeit schulen und mit indiv. Stärken & Schwächen optimieren. Arbeit an individuellen Stärken & Schwächen				<ul style="list-style-type: none"> • XCO & XCC • R-Cup (6-10 Rennen) • Ö-Cup (6-8 Rennen) • LM & ÖM: XCO 											
			NETZWERK	Team, Profi-Umfeld, Verbandstrainer:innen, Athlet:innen				<ul style="list-style-type: none"> • Kriterium • Straßenrennen • Zeitfahren • Etappenrennen • Omnium 											
			PRÄSENZ	Scouts, Sponsoren				<ul style="list-style-type: none"> • R-Cup (6-10 Rennen), Ö-Cup (6-8 Rennen) • LM: Omn.; ÖM: Krit/Omn., Str.r., ZF 											
								<ul style="list-style-type: none"> • Pumptrack; Ö-Cup/ÖM (3-5 Rennen) Austrian Cycling Championships - Vielseitigkeitsbewerb 											
								<ul style="list-style-type: none"> • DH & Enduro • Pumptrack/BMX • R-Cup (3-5 Rennen) • Ö-Cup (4-7 Rennen) • EC (3-4 Rennen) • LM & ÖM: DH & EN 						<ul style="list-style-type: none"> • olympischen Disziplinen • Ö-Cup (3-4 Rennen) • ÖM: tbc 					
								<ul style="list-style-type: none"> • Pumptrack; Ö-Cup/ÖM (3-5 Rennen) 											
								orientiert an den internationalen Wettkampfformaten											

WETTKAMPFFORMATE; CUPS & ANZAHL CUP-RENNEN; LM & ÖM DISZIPLINEN