



Radsport in Bayern –
Der Bayerische Radsportverband e.V.



Inhalt

BRV vorgestellt	3
Zahlen, Daten & Fakten	4
Leistungssport	6
Rennsport Straße	7
Bahnrad sport	8
Rennsport Querfeldein	8
BMX Race	9
BMX Freestyle	9
Mountainbike	10
Radball/Radpolo	12
Kunstrad sport	13
Trial	14
Einrad	15
Förderung für Nachwuchssportler:innen im BRV	16
Erklärung der Kaderbezeichnungen in den olympischen Disziplinen	17
Kaderpyramide	18
Breiten- und Freizeitsport	20
Radtourenfahren RTF	21
Country-Tourenfahren CTF	22
Radmarathon	22
Radmarathon-Cup	23
Radwandern	23
Volksradfahren	24
Radsportabzeichen	24
Radtreff	25
Komoot	25
Bildung	26
Radsportjugend	29
BRV Service	30
Impressum	31

BRV vorgestellt

Mit 413 Vereinen und über 26.600 Mitgliedern (Stand 31.12.2021) in acht Bezirken ist der Bayerische Radsportverband e.V. (BRV) einer der größten Landesverbände im Bund Deutscher Radfahrer (BDR).

Wir verstehen uns als Interessenverband für das Fahrradfahren mit den Schwerpunkten Leistungssport und Breitensport, dem Behindertenrad sport sowie dem gesundheitsorientierten Sport mit dem Fahrrad in Bayern. Dabei beteiligen wir uns im Hinblick auf das Fahrradfahren an der Sport-, Gesundheits- und Verkehrspolitik.

Eine besondere Aufgabe sehen wir in der Jugendarbeit. Neben der Talentsuche und einem langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau mit entsprechenden Trainings- und Wettkampfsystemen, bedeutet Jugendarbeit im Sport für den BRV auch Bildungsarbeit mit jungen Menschen und Erziehung zum Fair Play. Dabei sind wir uns unserer ethischen, pädagogischen, entwicklungspsychologischen und medizinischen Verantwortung bewusst.

Im Kampf gegen Doping setzen wir vor allem auf Prävention und Aufklärung in enger Zusammenarbeit mit der Nationalen Anti-Doping Agentur (NADA).

Als Verband, dessen Radsportvereine und Radsportabteilungen den Radsport auch in der freien Natur ausüben, beachtet der BRV den Schutz der Umwelt und fördert eine Natur- und landschaftsverträgliche Ausübung des Radfahrens.

Zahlreiche Ehrenamtliche kümmern sich um die Belange der BRV Mitgliedsvereine und Mitglieder. Sieben Präsidiumsmitglieder, 16 Koordinatoren und sechs Kommissärsobleute sind Experten in ihren jeweiligen Disziplinen und Bereichen und unterstützen Vereine und Mitglieder gerne.

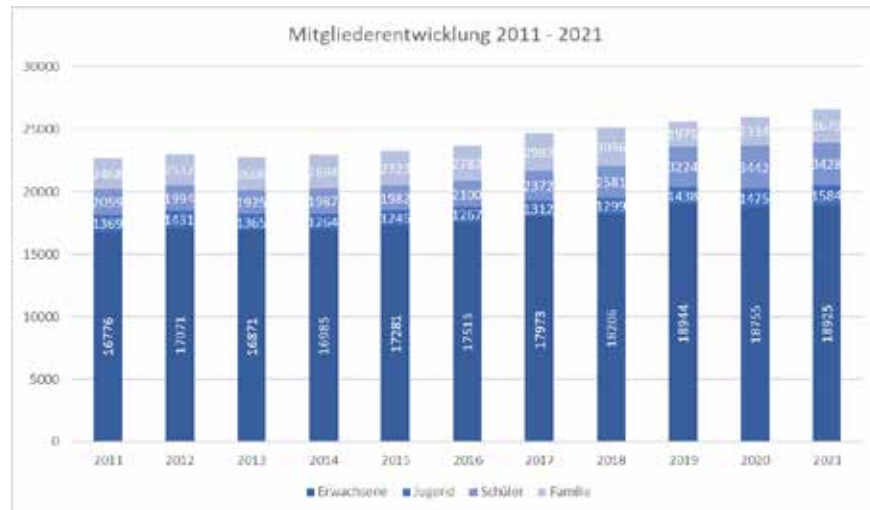
In den acht Bezirken des BRV sind die ehrenamtlichen Bezirksvorstandschaf ten in engem Kontakt mit ihren jeweiligen Vereinen und unterstützen ebenfalls beim Nachwuchssport und regionalen Angelegenheiten.

Zwei Vollzeitkräfte und eine ehrenamtliche Mitarbeiterin stehen in der BRV Geschäftsstelle als Ansprechpartner:innen zur Verfügung.

Die Nachwuchsathleten:innen werden von 16 Teilzeit- und Vollzeitkräften betreut. Die BRV Trainer:innen sind im Besitz von DOSB Trainerlizenzen und bilden sich regelmäßig weiter. Ein großer Teil der Trainer:innen verfügt zudem über einen akademischen Abschluss im Bereich der Sportwissenschaften. Hinzu kommen zahlreiche freiwillige Helfer und Betreuer, die die BRV-Trainer bei Lehrgängen und Wettkämpfen tatkräftig unterstützen.

Zahlen, Daten & Fakten

Der BRV ist mit 26.616 Mitgliedern (Stand 31.12.2021) der mitgliederstärkste Landesverband im BDR. Die Anzahl der Mitgliedsvereine bewegt sich mit 413 (Stand 31.12.2021) auf einem konstant guten Niveau.



Jährlich erreichen ca. 35 - 45 Sportler:innen durch gute Leistungen die NK2-Norm in den olympischen Disziplinen. Der Bund Deutscher Radfahrer wählt aus diesen Sportler:innen die jeweils Besten aus und beruft sie in den Bundeskader.

Zum 01.01.2022 haben 541 Trainer:innen eine gültige DOSB-Trainerlizenz. Diese Trainer:innen sind ehrenamtlich in den bayerischen Vereinen tätig. Statistisch gesehen ist in jedem der 413 bayerischen Radsportvereine somit mindestens ein/e ausgebildete/r Trainer:in tätig.

Darüber hinaus sind in den Vereinen eine Vielzahl an ehrenamtlichen Personen tätig. Je Verein sind zur Bildung des Vorstandes bzw. der Abteilungsleitung und Administration im Durchschnitt ca. 5 ehrenamtlich Engagierte nötig. Bei 413 Vereinen sind dies etwa 2065 Personen. Dazu kommen die DOSB Trainer:innen sowie zahlreiche weitere engagierte Betreuer:innen, Übungsleiter:innen und Unterstützer:innen.

In der Zeit von 2011 bis 2021 konnten die bayerischen Sportler:innen 177 Podestplätze bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften, Olympischen Spielen und den Paralympischen Spielen einfahren. Von diesen 177 Platzierungen, errangen die Sportler:innen in den verschiedenen Disziplinen 3 Paralympics-/Olympiasiege, 43 Weltmeistertitel und 16 Europameistertitel. Hinzu kommen unzählige Titel bei Deutschen Meisterschaften und Weltcup.



Den jüngsten Olympiasieg errang Lisa Brennauer in der Mannschaftsverfolgung bei den Olympischen Sommerspielen 2021 in Tokio. Aber nicht nur auf der Bahn, sondern auch auf der Straße ist Lisa Brennauer sehr erfolgreich. Hiervon zeugen zahlreiche nationale & internationale Titel im Einzelzeitfahren, Mannschaftszeitfahren und Straßenrennen.

Neben Lisa Brennauer im Straßenradsport, ist der Kirchhehrenbacher Lukas Kohl das bayerische Aushängeschild im Kunstradsport. Seit 2016 hat er ununterbrochen jeweils den Weltmeistertitel sowie Deutschen Meistertitel im Einzel eingefahren. Dazu kommen unzählige weitere Siege bei Weltcup-Starts, internationalen/nationalen Meisterschaften und Wettkämpfen (z.B. EM 2018 & 2022). Darüber hinaus führt Lukas Kohl die UCI Weltrangliste seit 2017 an und hält mit 214,20 Punkten den aktuellen Weltrekord im Einzel.

Die Radballer des RMC Lohengrin Stein spielen seit einigen Jahren sowohl national als auch international an der Spitze mit. Das Duo bestehend aus Bernd & Gerhard Mlady ist ein Titelgarant im Radball. Bei der Hallenrad Weltmeisterschaft 2021 in Stuttgart sicherten sie sich ein weiteres Mal nach 2017 den WM-Titel.



Leistungssport



Rennsport Straße

Trainingsintensiv, (Massen) begeisternd und heroisch!

Der Straßenradrennsport zeichnet sich durch eine hohe Begeisterungsfähigkeit aus. Er hat in Deutschland eine lange Tradition. Rennen finden in den verschiedensten Formaten wie z.B. Zeitfahren (Einzel & Mannschaft), Etappenrennen, Eintagesrennen und Kriterien statt. Je nach Format ist eine taktische Mannschaftsleistung der Garant für gutes Abschneiden im Rennen.

Fans sowie Aktive dieses herausfordernden Ausdauersports sind willensstark und „besessen“. Gemeinsam prägen deutsche Fahrerinnen und Fahrer, allein oder im Team, mit ihren Erfolgen den internationalen Straßenradrennsport.

Wir alle kennen unser schwieriges Erbe und gestalten zusammen aktiv die Zukunft dieser legendären und die Zuschauer faszinierenden Königsdisziplin.





Bahnradspport

Taktisch, rasend schnell und präzise!

Geprägt durch viele Variationen, im Team oder allein, Kurzzeit oder Ausdauer, ist der Bahnradspport ein Aushängeschild des deutschen Radsports und der Olympischen Spiele.

Auf den Bahnen aus Holz oder Beton beschleunigen die furchtlosen Sportler:innen bis zu 70 km/h! Das Ganze ohne Bremsen und Freilauf.

Ob „Mann gegen Mann“ oder „Frau gegen Frau“ bei den Individualdisziplinen wie Keirin, Sprint und Punktefahren oder als Mannschaft stilistisch, elegant und aerodynamisch: Immer präsentiert sich diese traditionsreiche „Top Speed“-Sportart technisch, modern, fesselnd und kämpferisch! Nur wer die richtige Taktik wählt und seine Gegner im Blick behält, gewinnt.

In Bayern gibt es aktuell zwei Radrennbahnen: die 200 Meter lange Hallenbahn aus Holz im Peter-Krauß-Velodrom des RSG Augsburg e.V. und die 333,3m lange offene Betonbahn des Sportverein Niederpörling-Tabertshausen 1948 e.V., auf der auch regelmäßig Dernyrennen abgehalten werden. Dabei fahren die Athleten:innen im Windschatten eines Schrittmachers, der motorisiert ist.

Rennsport Querfeldein

Naturverbunden, packend und manchmal „schmutzig“!

Cyclocross ist eine Disziplin, die fast ausschließlich im Herbst und Winter auf meist unbefestigten Wegen ausgetragen wird.

Gefahren wird dabei mit modifizierten Cyclocross-Rädern, also stabileren Rennrädern mit klassischem gebogenen Rennlenker und ohne Federung.

Die Rundkurse auf den Feld- und Waldwegen sind mit einer Strecke von 1–3 Kilometer verhältnismäßig kurz und meist mit extrem steilen Passagen ausgestattet, auf denen die Fahrer teilweise ihr Rad schultern und die Steigung zu Fuß erklimmen müssen.



BMX Race

Dynamisch, fesselnd und imponierend!

BMX, die Abkürzung steht für Bicycle Motocross, ist noch eine recht junge Radsport-Disziplin, die erst in den 80ern aus den USA nach Deutschland überschwappte. Das BMX Race besteht charakteristisch aus einem Starthügel, einem wellenförmigen Track und betonierten Kurven.

Mehrere Fahrer warten bei ihren Rennen hinter einem elektronisch öffnenden Startgatter und starten gleichzeitig auf die Strecke. Schwung wird über die Startrampe geholt und dann geht es über einen Track mit zahlreichen Wellen und Kurven, die die Fahrer mit Sprüngen, „wheelen“ und „pushen“ bewältigen müssen. Sieger ist, wer als erstes durchs Ziel fährt.

Mit anderen Worten, BMX Racing = rasant, schnell und anspruchsvoll – nicht umsonst seit 2008 auch eine olympische Disziplin. Es ist ein Sport, der immer wieder neue Herausforderungen bietet. Ideal für alle, die es gern etwas schneller mögen.

BMX Freestyle

Spektakulär, akrobatisch und kreativ!

Die junge Sportart BMX Freestyle, war bei den Olympischen Sommerspielen in Tokio zum ersten Mal im olympischen Programm. Hinter Begriffen wie X-up, Truck Driver, 360°, Nohand, Backflip, Tailwhip, Candy Bar und Tiregrip stehen ausgereifte Tricks, die viel Übung benötigen.

Freestyle ist noch einmal in Teildisziplinen gegliedert: Dirt Jump, Flatland, Miniramp, Park, Street, und Vert. Je nach Disziplin werden Parcours, Halfpipes oder schlichtweg das, was auf der Straße zu finden ist, benutzt, um Tricks vorzuführen. Die Reihenfolge, in der Hindernisse benutzt werden, ist nicht festgelegt. Der Park ist die organisierte Form des Street-Fahrens.

Die Räder zeichnen sich durch ihre verhältnismäßige geringe Größe aus, sind allerdings aufgrund ihres Designs und Materials extrem robust.



Mountainbike

Rasant, abenteuerlich und technisch anspruchsvoll!

Mountainbiken ist eine Offroad-Radsportdisziplin im Gelände mit verschiedenen Unter-Disziplinen, Rennformaten und Events.



Cross-Country (XCO oder auch nur XC/CC), olympisch

Cross-Country olympisch findet auf einem i. d. R. 4–6 km langen Rundkurs statt, der mehrfach absolviert wird. Entweder wird die Rundenanzahl zu Beginn festgelegt oder richtet sich nach einer fixen Zeit. Hier gibt es steile Anstiege und technisch anspruchsvolle Abfahrten sowie fordernde Hindernisse (z.B. Rockgarden, Sprünge, usw.).

Marathon (XCM)

Beim Marathon wird eine lange Strecke auf ganz unterschiedlichen Untergründen gefahren. Die Fahrzeit kann sehr lang sein, einen halben oder auch ganzen Tag dauern. Hier gibt es auch Etappenrennen von bis zu sieben Tagen hintereinander.

Pumptrack (PUM)

Pumptrack ist ein kurzer Rundkurs mit Wellen und Steilwandkurven, der ohne Pedalieren absolviert werden soll. Stattdessen „pumpen“ die Fahrer ihr Bike mithilfe ihrer Arme und Beine durch dynamische Be- und Entlastung von Vorder- und Hinterrad über die Strecke. Die schnellste Zeit gewinnt.

Enduro (END)

Es geht bei Enduro darum mit seinem Bike in Berggegenden zu fahren, Anstiege zu bewältigen und technische Abfahrten zu meistern. Bei Rennen sind verschiedene Wertungssektionen auf Zeit zu durchfahren. Aus der Gesamtfahrzeit werden die jeweiligen Sieger:innen ermittelt.

Downhill (DH)

Beim Downhill starten die Fahrer vom Gipfel eines Berges und rasen nach unten ins Tal. Wer die Strecke am schnellsten absolviert, gewinnt. Hierfür nutzen die Sportler spezielle Räder, welche hinsichtlich Federweg, Bremsen und Stabilität an die jeweiligen Gegebenheiten angepasst werden.

Four Cross (4X)

Four Cross ist eine Renndisziplin, die auf einem BMX-ähnlichen Kurs stattfindet. Vier Fahrer fahren gleichzeitig in einem actiongeladenen Kopf-an-Kopf-Rennen die Strecke hinunter. Wer als Erster über die Ziellinie kommt, gewinnt.

Eliminator (XCE)

Cross-Country Eliminator ist eine Disziplin, bei der der Sieger oder die Siegerin in einem Ausscheidungsrennen vergleichbar dem Ski-/Boardercross ermittelt wird. Die Rennen werden häufig auf Stadtkursen, gespickt mit künstlichen Hindernissen, ausgetragen. Seit 2012 werden auch Weltmeister im XCE ermittelt.

Short Race (XCC)

Ist die jüngste Disziplin des Mountainbike-Cross-Country. Die Disziplin ist vergleichbar dem Cross-Country (olympisch/XCO), die Rundenlänge und die Renndauer sind jedoch deutlich kürzer und fordern von den Fahrer:innen andere Leistungsspitzen und mehr Risiko. Das neue Format ermöglicht enge und taktische Rennen und macht dadurch das Cross-Country attraktiver für Zuschauer und TV. Nach der Vorstellung im Jahr 2017 wurde der Cross-Country Short Race zur Saison 2018 durch die UCI als neue Disziplin offiziell anerkannt und in den Cross-Country-Weltcup aufgenommen.





Radball/Radpolo

Teamspirit, Geschicklichkeit und Gleichgewicht!

Beim **Radball** wird mit einem speziellen Fahrrad der Ball mit dem Vorder- oder Hinterrad in das gegnerische Tor geschossen. Gespielt wird zwei gegen zwei. Nur dem Spieler im Tor ist das Halten der Torschüsse mit den Händen erlaubt. Es gibt Eckbälle, Ausbälle, Strafstöße und 4-Meter-Schießen.

Der Ball hat eine Kugelform, ist aus Stoff gefertigt und mit Rosshaar gefüllt. Das für diesen Sport modifizierte Fahrrad ist durch seine starre Übersetzung, den speziellen Lenker und eine waagerechte Sattelstange gekennzeichnet. Die starre Übersetzung der Trittbewegungen auf das Hinterrad ermöglichen das Rückwärtsfahren und das Stehen im Tor.

Radballarten

- Hallenradball
- Rasenradball
- Fünfer Radball

(Zwei Mannschaften mit je 5 Spielern spielen auf einem Handballfeld Radball.)

Beim **Radpolo** werden die Elemente von Radball und dem von Reitern auf Pferden gespielten Polo kombiniert. Die Teams von je zwei bis drei Radfahrern versuchen, den Ball mit einem Schläger an einem langen Stiel ins gegnerische Tor zu treiben. Es ist erlaubt, den Ball mit den Rädern abzufangen.

Gespielt wird – wie beim Radball auch – auf einem von einer Bande eingegrenzten Feld von 11 × 14 m Größe, auf ein 2 × 2 m großes Tor. Spieler dürfen sowohl als Feldspieler, als auch als Torhüter tätig sein. Der Stock ist beim Radpolo einen Meter lang und hat an der unteren Seite einen Holzstock mit dem der Ball gespielt wird.



Kunstradfahren

Akrobatische Perfektion auf dem Rad!

Kunstradfahren ist ein Hallenradsport und wird auf einem speziell dafür konstruierten Fahrrad ausgeübt.

Spektakuläre akrobatische Übungen auf dem im Kreis fahrenden Rad, auf dem Lenker oder Sattel stehend oder mit Handständen, sowie vielen weiteren „Kunststücken“ vorwärts oder rückwärts fahrend, zeichnen den Kunstradsport aus. Jede Übung hat einen Punktwert, welcher die Schwierigkeit der Übung berücksichtigt. Eine Kür besteht aus bis zu 30 Einzelübungen, die innerhalb von 5 Minuten einer mehrköpfigen Jury präsentiert wird. Neben einem hohen Maß an Kraftschnelligkeit und motorischen und kognitiven Fähigkeiten sind auch Ehrgeiz und Trainingsfleiß wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere.

Das Rad ist mit Spezialreifen ausgestattet, die mit bis zu 15 bar Reifendruck eine sichere, aber widerstandsarme Bodenhaftung garantieren. Eine starre 1:1-Übersetzung ermöglicht schnelles Anfahren und Bremsen, außerdem ist durch den Starlauf auch Rückwärtsfahren möglich.

Die Fahrfläche ist 11 m × 14 m groß. Die meisten Übungen werden als „Runde“ innerhalb zweier markierter Kreise mit einem Durchmesser von 4 m und 8 m gefahren, wogegen beim Mannschaftsfahren zumeist die ganze Fahrfläche für höchst synchron ausgeführte Übungen genutzt wird.

Disziplinen im Kunstradfahren

- Einer-Kunstradfahren
- Zweier-Kunstradfahren
- Vierer-Kunstradfahren
- Sechser-Kunstradfahren
- Vierer-Einradfahren
- Sechser-Einradfahren



Trial

Geschicklichkeit, spektakuläre Hindernisse und Kontrolle!

Beim Trial werden mit dem Fahrrad Hindernisse überwunden, ohne dabei den Fuß abzusetzen oder Hindernisse zu berühren. Hindernisse dürfen mit keinem Teil des Körpers und des Fahrrads – mit Ausnahme der Reifen - berührt werden. Trialsport ist fast überall möglich, egal ob draußen in der Natur, in der Stadt oder sogar im Indoorbereich mit speziell aufgebauten Strecken (Sektionen).

Im Wettkampf gilt es, Hindernisse in einer abgesteckten Sektion (eingeteilt in jeweils 6 Sektoren) möglichst fehlerfrei in zwei Minuten zu absolvieren. Für jeden fehlerfreien Sektor erhält die Fahrerin oder der Fahrer 10 Wertungspunkte, also maximal 60 Punkte je Sektion. Jeder Fehler wird mit einem Strafpunkt bewertet. Pro Sektion dürfen maximal 5 Strafpunkte gemacht werden. Sind die maximalen 5 Strafpunkte erreicht oder die Zeit von 2 Minuten ist abgelaufen, ist ein Weiterfahren in dieser Sektion nicht mehr möglich. Die erreichten Wertungspunkte der Sektion werden gutgeschrieben. Wer am Ende des Wettbewerbs die meisten Wertungspunkte hat, gewinnt.

Abhängig vom Alter und Leistungsniveau der FahrerInnen steigen die Schwierigkeiten der Sektionen und die Hindernisse werden immer höher und komplexer. Für die FahrerInnen fordert es viel Konzentration, Geschicklichkeit, Kraft, Fahrrad- und Körperbeherrschung, um mit dem Rad die verschiedenen Hindernisse zu erklimmen, ohne dabei die Balance zu verlieren. Gefahren wird dabei nur noch in den unteren Klassen. In höheren Klassen springen die SportlerInnen vielmehr mit ihrem Rad durch den Parcours. Deshalb handelt es sich bei den Rädern um Spezialanfertigungen, welche möglichst leicht sind. Sie besitzen keinen oder nur einen sehr kleinen Sattel und haben eine angepasste Geometrie, um möglichst viel Bewegungsfreiheit zu bieten. Die Fahrräder haben breitere Reifen und nur einen Gang. Die offiziellen Wettbewerbe werden mit speziellen Trialbikes 20 (18" – 23") und 26 (24" – 26") gefahren.



Einrad

Balance, Show-Spektakel und das auf nur einem Rad!

Der Einradsport bietet eine Vielfalt von Einzeldisziplinen, z.B. Einrad-Rennen auf Zeit, Einrad-Freestyle, Einrad-Trial, Einrad-Hockey, Einrad-Basketball und vieles mehr.

Für den Einradsport benötigt man einen guten Gleichgewichtssinn, gute Körperbeherrschung, Kraft und Ausdauer. Im Grundschulalter kann man mit dem Einradsport beginnen und bis ins hohe Alter ausüben.

Freestyle-Wettbewerbe werden in der Halle ausgetragen. Dabei tragen die Teilnehmer phantasievolle Kostüme und passende Musik läuft im Hintergrund. Anspruchsvolle Fahrstile und Tricks werden in Einzel-, Paar- und Gruppenkuren gezeigt. Die Jury bewertet die Präsentation und wie technisch sauber die Ausführung erfolgt. Für gewöhnlich fährt man auf 20-Zoll-Rädern.

Die Rennwettbewerbe werden auf der Tartanbahn, auf der Straße oder im Gelände ausgetragen. Es gibt Wettbewerbe in den Distanzen von 100 m bis 800 m.

Förderung für Nachwuchsportler:innen im BRV

Die Nachwuchsförderung des Bayerischen Radsportverbands zielt darauf ab im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus die wichtigen Elemente der sportmotorischen Grundlagenausbildung zu lehren und Verknüpfungspunkte zum spezifischen Radtraining zu schaffen.

Im Zuge der Arbeit des Nachwuchsteams soll nicht nur an und mit Sportler:innen gearbeitet werden, sondern auch wertvolle Hinweise für Trainingsarbeit zu Hause bzw. in den Vereinen gegeben werden. Das übergeordnete Ziel „Mensch im Mittelpunkt“ spielt hierbei eine besondere Rolle und soll in allen Fördermechanismen spürbar sein. Ganzheitliche Entwicklung im Sport bedeutet für uns im weitesten Sinne auch Persönlichkeits- und Teamentwicklung im und durch Radsport.



Erklärung der Kaderbezeichnungen in den olympischen Disziplinen

LSK – Landessichtungskader

Der Landessichtungskader befindet sich in der Sichtung der jeweiligen Landesverbandstrainer (LV-Trainer). In den Ausdauerdisziplinen (Straße / Bahn / MTB) beginnt dies ab der Altersklasse U15, im BMX-Bereich kann dies auch schon in der Altersklasse U13 stattfinden.

LK – Landeskader

Der Landeskader ist eine Auswahl der besten Sportlerinnen und Sportler im Bayerischen Radsportverband. Die Sichtungen für den Kader werden über die bayerischen Wettkampfserien und Basislehrgänge durch ein Gremium von Landestrainer:innen beurteilt. Durch gute Leistungen bei Wettkämpfen und Lehrgängen, Entwicklungsperspektiven und soziale sowie sportliche Kompetenzen können sich Athletinnen und Athleten für den Landeskader empfehlen.

Der Verband verfolgt eine nachhaltige langfristige Trainingsmethodik. Im trainingsmethodischen Teil des Nachwuchsprogramms ist das Stufenprogramm Kernstück für einen systematischen Trainings- und Leistungsaufbau.

Das Stufenprogramm ist gerichtet auf:

- eine vielseitige, allgemeine, sportartorientierende, komplexe Grundausbildung
- einen systematischen Belastungsanstieg von Stufe zu Stufe (von Altersklasse zu Altersklasse)
- ein optimales Verhältnis zwischen den einzelnen Trainingsbereichen
- die Berücksichtigung entwicklungsspezifischer Besonderheiten
- ein altersgerechtes, zunehmend spezifischer werdendes Wettkampfsystem

LEK – Landesergänzungskader

Der Landesergänzungskader kann durch die LV-Trainer zusätzlich bestimmt werden. Er dient zur Erweiterung der Trainingsgruppen bei Lehrgängen und Maßnahmen. Bei entsprechend guter Entwicklung steht den Sportler:innen aus dem Ergänzungskader der Weg in den regulären Kader frei.

NK2 – Nachwuchskader 2

Der Nachwuchskader 2 (NK2) entspricht der ersten Bundeskader-Stufe. Nach der DOSB-Reform 2020 fällt dieser Kader in die Aufgabenbetreuung der Landesverbände. Einen NK2-Status erhalten Sportler:innen durch Erbringung einer Leistungsnorm bei Deutschen Meisterschaften, BDR-Sichtungsrennen bzw. Bundesliga-Wettkämpfen. Die erforderlichen Leistungsnormen werden durch den Bund Deutscher Radfahrer festgelegt. Als Landesverband sind wir bestrebt, möglichst viele Athleten:innen zu NK2-Athleten:innen zu entwickeln, daher sind auch diese Wettkämpfe durch die LV-Trainer:innen betreut.

Kaderpyramide

Um den ambitionierten bayerischen Sportler:innen der vorgenannten Disziplinen auch auf nationaler und internationaler Bühne einen Anschluss an die Spitze zu ermöglichen, werden hoffnungsvolle Talente durch den BRV langfristig gefördert. Die nachfolgende Übersicht zeigt die verschiedenen Stufen in der leistungssportlichen Entwicklung vom Bereich Anfänger bis hin zur Altersklasse U23 auf.

Altersklasse	Kader	Zuständigkeit	Ausbildungsinhalte
Elite U23	Olympia-Kader Perspektiv-Kader (Ergänzungskader) Nachwuchskader	BDR / Team (LV)	Hochleistungstraining <ul style="list-style-type: none"> • alles auf Erreichen der sportlichen Höchstleistung ausgerichtet • komplette individuelle Ausrichtung auf Wettkampfhöhepunkte • 15 % allgemeine Athletik / 85 % radspezifisches Training
U19	NK1, NK2-Kader, LK	LV (NK2) und BDR (NK1) (Verein)	Anschlussstraining <ul style="list-style-type: none"> • steigerungsfähigen Anschluss an die Weltspitze herstellen • akzentuierte Umfangsteigerung • Methodik nach Periodisierung und Zyklisierung • 30 % allgemeine Athletik / 70 % radspezifisches Training
U17	LK (Landeskader) LSK, z. B. Quereinsteiger	LV und Verein	Aufbautraining <ul style="list-style-type: none"> • zunehmend spezielles Training, aber hoher Anteil von allg. Athletik • Beginn einer Periodisierung und Zyklisierung • Beginn von kraftorientiertem Training • 40 % allgemeine Athletik / 60 % radspezifisches Training
U15	LSK (Landessichtungskader)	(LV-Sichtung)	Grundlagentraining <ul style="list-style-type: none"> • vielseitiges Training mit und ohne Rad • Heranführen an verschiedene Rad-Disziplinen • technikorientiertes Training -> Umgang mit Rad • Absicherung der Belastungsverträglichkeit • 50 % allgemeine Athletik / 50 % radspezifisches Training
U13	Talentsichtung	Verein/Bezirk	<ul style="list-style-type: none"> • 65 % allgemeine Athletik / 35 % radspezifisches Training
U11	Talentfindung	Verein	Allgemeine Grundausbildung <ul style="list-style-type: none"> • Talentsichtung vom Verein • Spaß steht im Vordergrund • motorisches Basistraining
Anfänger	Talentfindung	Verein	<ul style="list-style-type: none"> • vielseitiges Training mit und ohne Rad • 80 % allgemeine Athletik / 20 % radspezifisches Training

Breitensport



Radtourenfahren (RTF)

Das Radtourenfahren (RTF) ist die bekannteste und am meisten verbreitete Veranstaltungsform des Radsports für Jedermann im Bund Deutscher Radfahrer (BDR). Beim Radtourenfahren steht das sportliche Radfahren im Vordergrund. Gefahren werden kann allein oder in der Gruppe. Da es bei Radtourenfahrten keine Zeitnahme gibt und meist drei Streckenlängen (in der Regel zwischen 40 und 170 Kilometern) zur Wahl stehen, ist eine individuelle Wahl der Streckenlänge und der Belastung möglich.

Auch unter Gesundheitsaspekten ist das Radtourenfahren durch diese persönliche Wahl der Belastung hervorragend geeignet. Regelmäßiges Radfahren verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen und ist im Gegensatz zum Laufen auch für gewichtige Personen zu empfehlen.

In Deutschland werden jährlich von über 1.000 Mitgliedsvereinen Veranstaltungen aus dem Bereich Radtourenfahren organisiert, die auch die landschaftlichen Reize der jeweiligen Region auf überwiegend verkehrsarmen Straßen erfahrbar machen. Die Teilnahme beim Radtourenfahren ist jedem möglich. Voraussetzung ist ein verkehrssicheres Rad, auch Pedelec 25-Nutzer sind willkommen.

Wer regelmäßig an RTF-Veranstaltungen teilnimmt, kann eine RTF-Wertungskarte über seinen Verein beantragen. Für die Teilnahme an RTFs werden jeweils Punkte vergeben und die Radsportler:innen mit den meisten Punkten werden am Jahresende bayern- und deutschlandweit geehrt.



**Gemeinschaft, sportliche Ertüchtigung
und für die ganze Familie!**

Alle Breitensportveranstaltungen der BRV- und BDR-Vereine sind im Breitensportkalender des BDR zu finden unter:
www.rad-net.de/breitensportkalender.htm



Country-Tourenfahren (CTF)

Country-Tourenfahren ist eine Variante des Tourenfahrens mit dem Geländerad (ATB, MTB), die jenseits des öffentlichen Straßenverkehrs durchgeführt wird.

Auf Feld- und Waldwegen verlaufen die Strecken, die von den BDR- und BRV-Mitgliedsvereinen unter Berücksichtigung der allgemeinen Naturschutzbestimmungen und der Umweltregeln des BDR besonders ausgesucht sind. Das Naturerlebnis steht bei dieser neuen Variante im Vordergrund; und es möchte einen offensiven Beitrag gegen das „wilde“ Biken quer durch Wald und Flur leisten.

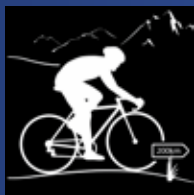
Verschiedene Streckenlängen stehen den Startern zur Auswahl. Die kürzeren (bis 25 km) werden dabei meist über einfach zu befahrende und breite Wege geführt, sind also für Einsteiger und Familien geeignet. Die längeren Strecken verlangen in der Regel schon mehr fahrerisches Können sowie Fahrradbeherrschung auf unwegsamem Terrain.

Bei CTFs können ebenfalls Punkte für die RTF-Wertungskarte gesammelt werden.

Radmarathon

Ein Radmarathon ist eine Veranstaltung mit einer Streckenlänge von mehr als 200 Kilometern. Die meisten Vereine bieten parallel zum Radmarathon auch noch kürzere Begleitstrecken an. In der Regel wird bei den extremen Strecken der Radmarathons ein besonderes Verpflegungsangebot und ein umfangreicherer Service gestellt. Der Start bei diesen Veranstaltungen ist mit einer höheren Teilnehmergebühr verbunden. Diese geht aus den Ausschreibungen der jeweiligen Organisatoren hervor.

Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen wird mit fünf Punkten für die Jahreswertung des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) gewertet.



Radmarathon-Cup Deutschland

Der Radmarathon-Cup Deutschland stellt eine sportliche Steigerung des Radtourenfahrens dar.

Die Strecken sind ausgeschildert und oft als Track verfügbar, unterwegs gibt es einen Verpflegungs- und Erste-Hilfe Service. Gefahren wird gemäß den Spielregeln der Straßenverkehrsordnung; die Bewältigung der anspruchsvollen Strecke bis zum Kontrollschluss ist das Ziel - es erfolgt keine Zeitnahme!

Der Radmarathon-Cup Deutschland ist eine eigenständige Veranstaltungsreihe mit separater Jahreswertung. Bei fünf erfolgreichen Teilnahmen wird ein Trikot als Auszeichnung verliehen. Unabhängig davon erhalten Sie für jeden absolvierten Radmarathon 6 Punkte für die Jahreswertung RTF. Voraussetzung für den Erhalt des Trikots ist die Registrierung als Serienfahrer sowie die Übermittlung der abgestempelten Wertungskarte nach Erfüllung der Bedingungen.

Radwandern

Radwanderungen bieten eine hervorragende Möglichkeit, die nähere Heimat per Rad kennenzulernen und dadurch einen z. T. völlig neuen Einblick in die umgebende Natur zu gewinnen. So bilden oftmals besondere Landschaftsstriche oder auch kulturelle Einrichtungen (z. B. Museen, Burgen etc.) das Ziel. Bei den terminlich festgelegten Angeboten steht das Radeln in einer Gruppe Gleichgesinnter bewusst im Mittelpunkt.

Sie können damit sowohl zum individuellen Wohlbefinden beitragen als auch die Freude an der Fortbewegung mit dem Fahrrad steigern. Die Teilnahme ist jedem möglich; gerne mit dem Pedelec 25 und auch ohne Mitgliedschaft im Radsportverein.

Mitglieder in einem Verein des Bund Deutscher Radfahrer e. V. können die zurückgelegten Strecken in ein Fahrtenbuch eintragen. Dieses wird dann als Grundlage für die Jahreswertung herangezogen; je nach absolvierter Strecke können Auszeichnungen erworben werden.



Volksradfahren

Das Volksradfahren richtet sich an die ganze Familie. Die meist um die 20 Kilometer lange und ausgeschilderte Strecke ist von jedem zu bewältigen. Daher bietet sich diese Veranstaltung auch besonders für Untrainierte, Kinder und Ältere an.

Mit dem Volksradfahren soll breiten Schichten der Bevölkerung die Gelegenheit gegeben werden, sich aktiv zu betätigen und Freude am Radfahren zu gewinnen. Mitfahren kann jeder, der über ein verkehrssicheres Fahrrad nach den Regeln der Straßenverkehrsordnung verfügt. Gegen eine geringe Teilnehmergebühr erhält jeder außerdem eine Auszeichnung.



Radsportabzeichen

Das Radsportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute körperliche Leistungsfähigkeit. Im Vordergrund stehen Grundleistungen, die zu erfüllen sind und wiederholt werden können. In jedem Kalenderjahr kann nur eine Auszeichnung (z.B. in Bronze oder in Silber oder in Gold) erworben werden.

Die Auszeichnung Bronze, Silber oder Gold wird je nach Erreichen der Leistung in der entsprechenden Altersklasse verliehen. Die Leistungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erbracht werden. Für die Alterseinteilung ist das Alter entscheidend, welches im Kalenderjahr der Bewerbung erreicht wird.

Die Schwerpunkte des Radsportabzeichens liegen auf einem kurzen Zeitfahren, einer längeren Tourenfahrt und einer Saisonleistung, die in Kilometern nachzuweisen ist. Die persönliche Abnahme ist individuell für die Straße (Renn- / Tourenrad) und das Gelände (MTB) möglich.



Radtreff

Viele Vereine des Bund Deutscher Radfahrer bieten das gemeinsame Radfahren vor Ort an. Die einen nennen es Training, die anderen Ausfahrt. Auf alle Fälle treffen sie sich um gemeinsam Rad zu fahren – Radtreff.

Sport in der Gemeinschaft macht doch immer noch am meisten Spaß und das unter Anleitung von erfahrenen Guides oder zertifizierten Übungsleitern und Trainern.

Ob gemütlich, sportlich oder rasant, ob mit dem Rennrad, dem Mountainbike, dem Crosser oder dem Tourenrad – zahlreiche Angebote sind auf dieser Seite über den QR-Code abrufbar.



Komoot

Das BDR Komoot Partner-Profil dient dem gemeinsamen connecten und Teilen der Routen, die Vereine gerne nutzen, mit Mitgliedern und anderen komoot-Nutzern. Das Profil für BDR-Vereine ist kostenlos und kommt direkt mit komoot Premium. Sobald das Profil nach Antrag an den BDR erstellt wurde, bekommt der Verein eine E-Mail mit dem initialen Passwort zugesendet. Zusätzlich bekommt jeder Verein 100 komoot Regionen-Pakete für die Region, in der der Verein sitzt, als csv-Datei.

Bildung

Der BRV bietet seinen Mitgliedern ein breites Angebot an Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten an. Vom D-Trainer Bayern über den C-Trainer bis hin zum B-Trainer übernimmt der BRV die Ausbildung der Trainer:innen in Bayern. Dem Ausbildungsschema können die Inhalte der jeweiligen Ausbildungen entnommen werden.

Die C- und B-Trainer:innen besuchen alle 4 Jahre Fortbildungen, um ihr Wissen mit den aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen aufzufrischen. Ergänzend ist darüber hinaus die Absolvierung einer Erste-Hilfe-Ausbildung nötig, um für den Fall der Fälle gerüstet zu sein.

Zudem können die C- und B-Trainer-Lizenzen für die Vereinspauschale angerechnet werden, wodurch der Verein Fördermittel erhält.

Die nebenstehende Grafik zeigt die Ausbildungen des BRV.

Die Ausbildung zum DOSB-Trainer A sowie Diplomtrainer ist erst nach Absolvierung der vorhergehenden Lizenzstufen 1. und 2. möglich. Der Ausbildungsträger ist hierbei der BDR. Um an diesen Ausbildungen teilnehmen zu können, ist eine mehrjährige Trainertätigkeit im Radsport nötig. Darüber hinaus benötigen Interessenten ein Empfehlungsschreiben des Verbandes.



VORSTUFE	1. LIZENZSTUFE	2. LIZENZSTUFE
Trainer D BAYERN	Trainer C	Trainer B
MINDESTENS 10 UE	MINDESTENS 120 UE	MINDESTENS 60 UE
VORAUSSETZUNGEN <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedschaft in einem BRV-Verein • Mindestalter 16 Jahre • Interesse am Radsport • Gute Radkenntnisse 	VORAUSSETZUNGEN <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedschaft in einem BRV-Verein • Mindestalter 16 Jahre • Erfolgreiche Teilnahme an einem 9-stündigem Erste-Hilfe-Kurs • Erfahrungen in der sportlichen (Rad-) Arbeit 	VORAUSSETZUNGEN <ul style="list-style-type: none"> • Gültige C-Lizenz • Mindestalter 18 Jahre • Erfahrung als Trainer im Nachwuchsbereich • Bewerbung • Mitgliedschaft in einem Verein des BDR
INHALT <ul style="list-style-type: none"> • Angeboten werden verschiedene Module, welche sich an den Disziplinen des BRV orientieren • Module werden in Tagesveranstaltungen in Bayern angeboten 	INHALT <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung von TrainerInnen für Kinder und Jugendliche • Sportwissenschaftliche Grundlagen • Sportliches Training • Radsportspezifische Inhalte • Weitere Themen 	INHALT <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Grundlagenkenntnis • Spezifische Radsportkenntnisse (z.B. Technikleitbilder, Periodisierung und Zyklisierung) • Sportpädagogik
ZIELE DER AUSBILDUNG <ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von praxisorientiertem Wissen • Wissen über die Vereinsarbeit • Kenntnisse über Strukturen des BRV & die Landeskadler 	ZIELE DER AUSBILDUNG <ul style="list-style-type: none"> • Talentsichtung, -förderung und -bindung • Leitung von Sportgruppen und einzelnen SportlerInnen im Kinder- und Jugendbereich • Lernumgebung schaffen 	ZIELE DER AUSBILDUNG <ul style="list-style-type: none"> • Talentsichtung, -förderung und -bindung • Leitung von Sportgruppen und einzelnen SportlerInnen • Planung, Organisation, Durchführung, Steuerung Altersklasse U15- U23



Eliteschule des Sports

Die Eliteschule des Sports in Nürnberg (Bertolt-Brecht-Schule) ist der Landesleistungszentrum (LLZ) des BRV, der die Disziplinen Straße/Bahn (Ausdauer), Mountainbike (Cross-Country) und BMX (Race) fördert.

Neben dem disziplinspezifischen Training in ordentlichen Trainingsgruppen, wird vor allem auch viel Wert auf die allgemein athletische Ausbildung der Sportlerinnen und Sportler gelegt. Ein allgemeines (alle Altersklassen) wie spezielles Krafttraining (ab U17) wird ganzjährig durchgeführt.

Je nach Saisonphase findet auch ein disziplinübergreifendes Training statt.



Radsportjugend

Sport bedeutet für uns als Bayerische Sportjugend möglichst vielen Kindern Freude an Bewegung und Gemeinschaft zu vermitteln. Das Zusammenkommen soll ein Anker in der sozialen Entwicklung der jungen Menschen sein. Durch gemeinsame Erfahrungen und der Weitergabe dieser an nachfolgende Generationen sollen Beständigkeit und Nachhaltigkeit gesichert werden. Die Radsportjugend ist Ansprechpartner für alle Belange der Jugend. U.a. bietet die Verbandsjugend:

- ◆ Jugendbildungsmaßnahmen (Jugendfreizeiten)
- ◆ Schulungen/Workshops
- ◆ Vereinsberatung zu Nachwuchsthemen (Gründung einer Nachwuchstrainingsgruppe, Schulsport-AG etc.)
- ◆ Förderung von jungem Engagement (Future-Coach-Programm)
- ◆ Schulsportwettbewerbe www.schoolbikers.de

BRV-Service

- ◆ Sportpolitische Vertretung des Radsports in Bayern
- ◆ Nachwuchsförderung/Talentsichtung
- ◆ Rennlizenzen
- ◆ Wertungskarten für Breitensportveranstaltungen (RTF/CTF)
- ◆ Jugendbildungsmaßnahmen (mehrmals jährlich finden Jugendfreizeiten statt)
- ◆ Trainer-Aus- und Fortbildungen
- ◆ Förderung junges Engagement
- ◆ Versicherungsschutz
- ◆ Beratung über Mitgliedschaft und bei der Gründung von Vereinen/Abteilungen
- ◆ Beratung und Unterstützung für Veranstalter von Radsportwettbewerben
- ◆ Transponderzeitmesssystem (Miete Wettkampfveranstaltungen)
- ◆ Unterstützung bei der Suche nach einem passenden Verein
- ◆ Beratung beim MTB-Trail-Bau / BMX-Streckenbau
- ◆ Veranstaltungskalender/Termin tagungen
- ◆ Dopingprävention
- ◆ Ein Team von Gleichstellungsbeauftragten
- ◆ Schulsportwettbewerbe
- ◆ Ehrungen von langjähriger Mitgliedschaft und für ehrenamtlich Engagierte im Verein



Impressum

Herausgeber: Bayerischer Radsportverband vertreten durch Präsident Peter Berninger,
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München, Tel.: 089 / 15 70 23 71, Fax: 089 / 15 74 56 1,
E-Mail: buero@brv-ev.de;

Fotonachweis: S. 1 Dani Müller, S. 5 rad-net.BVA, hallenradsport, H. Dandl, S. 6 M. Engelbrecht,
S. 7 M. Engelbrecht, S. 8 M. Engelbrecht, S. 9 FX-Sportfotografie, D. Müller 2x, S. 10 Max Schuman,
J. Domanowski 2x S. 11 J. Domanowski, BRV, S. 12 K. Mlady 3x, S. 13 D. Schmidt 2x, S. 14 R. Zehentner,
A. Strasser, S. 15 privat, S. 20 BDR, S. 21 BDR, S. 26 BRV, S. 28 A. Hammling, BBS,
A. Fischlein, S. 29 M. Engelbrecht, S. 31 BRV;
Design: redad.de

Mitglied werden

Informationen zur Vereinsmitgliedschaft im BRV finden Sie auf der BRV-Homepage. Voraussetzung ist, dass der Verein bereits Mitglied im Bayerischen Landes-Sportverband ist. Die Mitgliedschaft kann in wenigen Schritten erlangt werden.

Geschäftsstelle

Bayerischer Radsportverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Telefon: 089 / 15702 -371
E-Mail: buero@brv-ev.de



www.bayerischer-radsportverband.de

Gesprächszeiten

Mo-Do: 9:00-12:00 Uhr und 13:00-15:00 Uhr
Fr.: 9:00-12:00 Uhr

