

2024



Mountainbike

Bundesstützpunkt Freiburg

Ein Leitfaden mit Informationen zum Verbundsystem
Leistungssport | Schule/Ausbildung | Wohnen



Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Eltern,

das Ziel dieses Leitadens ist es, über den Bundesstützpunkt (BSP) Ausdauer in Freiburg und dessen Infrastruktur und Angebot zu informieren.

Seit 2019 ist Freiburg ein anerkannter BSP des BDR, wo die Disziplinen Straße und Mountainbike XCO ihren Schwerpunkt haben.

Mit dem Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald, dem angeschlossenen Internat, den Eliteschulen des Sports und der Universität Freiburg werden darüber hinaus Rahmenbedingungen geboten, die es den Sportlerinnen und Sportlern ermöglichen den Leistungssport mit Schule, Studium oder Ausbildung erfolgreich zu kombinieren.

Da passt es für Radsportler/innen natürlich auch, dass sich um Freiburg herum ein attraktives und abwechslungsreiches Trainingsgebiet direkt vor der Haustür erstreckt, welches sich mit dem Rennrad oder dem MTB zu erkunden lohnt.

Zu erwähnen sind selbstverständlich die zahlreichen ausgewiesenen MTB-Trails in unmittelbarer Umgebung und die MTB-Trainingsstätte Hexenwald bei Kirchzarten. Die klimatischen Verhältnisse sind optimal und ermöglichen ein nahezu ganzjähriges Training im Freien.

Aber auch in Sachen Kultur, Freizeit und Gastlichkeit ist Freiburg eine attraktive Stadt mit einem großen Angebot, wo viele junge Menschen miteinander leben, arbeiten und feiern.

Florian Geyer

Bundesstützpunktleiter



Radsport in der Region Freiburg-Schwarzwald

Klima und Topografie

Ideale klimatische und topografische Bedingungen sorgen dafür, dass zahlreiche Spitzensportler im Raum Freiburg/Dreisamtal ihre sportliche Heimat gefunden haben. Neben dem milden Klima bietet die Rheinebene flaches Trainingsgelände auf ca. 200 m ü.NN. Gleichzeitig erlaubt der Hochschwarzwald widerstandbetontes Training mit Höhenunterschieden von bis zu 1200 m.

Im Winter kann die vorhandene Wintersportinfrastruktur (DSV-Bundesstützpunkt Ski Nordisch/Biathlon) genutzt werden.

Überblick:

- warm-/feucht gemäßigtes Klima
- In der Ebene wärmer und trockener, in den Bergzonen eher kühler und feuchter
- eine der wärmsten deutschen Großstädte auf 280 m ü.NN – mittlere Durchschnittstemperatur 11,4 °C
- Flache Trainingsstrecken in der Rheinebene im Westen, 220 m ü. NN
- Bergiges Trainingsgelände im Osten, Höhendifferenz Freiburg – Feldberg: 1200 mH
- Höhenlagen des Schwarzwalds – schneesicheres Wintersportgebiet

Trainingsinfrastruktur

Trainingsstrecken für das Radtraining

Am Standort Kirchzarten existiert mit dem Hexenwald Trailpark eine permanente Trainings- und Wettkampfstrecke mit allen Schwierigkeitsgraden und Elementen, die im MTB-Sport gefordert sind. Hier finden sowohl Nachwuchs- als auch Spitzensportler ideale Bedingungen für das tägliche Training.

Rund um Freiburg und das Dreisamtal gibt es zahlreiche legale MTB-Trails mit hohem fahrtechnischem Anspruch.

Für das Ausdauertraining mit dem Rennrad bietet die Region attraktive Strecken mit flachem, welligem und bergigem Profil im Schwarzwald, der Rheinebene, Kaiserstuhl und dem nahen Elsaß.

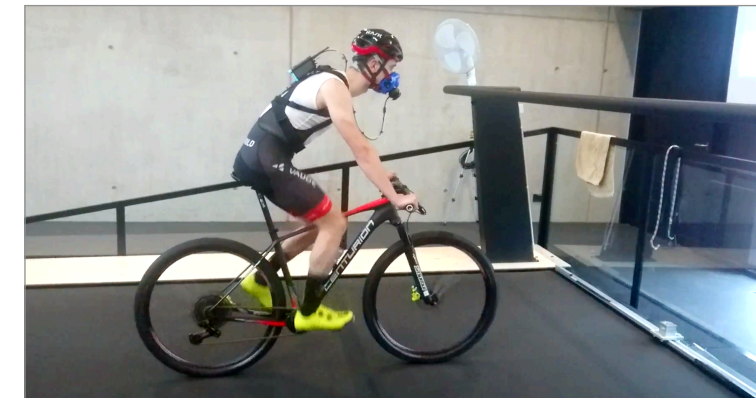
Kraftraum und Sporthalle

Im Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald stehen für die Mountainbikesportler/innen eine Sporthalle und ein Kraftraum mit modernen Geräten, wie z.B. Beschleunigungssensoren für das geschwindigkeitsbasierte Krafttraining, zur Verfügung.

Trainings- und Diagnoselaufband

Gemeinsam mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg betreibt der OSP Freiburg ein 3 mal 5 m großes, per PC gesteuertes Laufband.

Hier können Mountainbiker/innen unabhängig von den äußeren Bedingungen trainieren. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Leistungsdiagnostiken und Spezialtraining auf simulierten Strecken durchzuführen



Sportmedizinische Betreuung

Bei gesundheitlichen Beschwerden steht den MTB-Sportler/innen mit der Uniklinik Freiburg ein lizenziertes DOSB-Untersuchungszentrum zur Verfügung.



Mountainbike Leistungssport

Die olympische Disziplin Mountainbike XCO (Cross Country Olympic) findet in Deutschland überwiegend im Süden bzw. Südwesten statt. Die höchste Konzentration an Kadersportlern findet sich in der Region Freiburg-Schwarzwald.

Die Sportart Mountainbike ist in der Region stark verwurzelt. Dies hat u.a. entwicklungsgeschichtliche Gründe. Zu Beginn der 90er Jahre entstanden in den Mittelgebirgsregionen aus der Skisportszene heraus die ersten Mountainbikeabteilungen. 1993 fand in Kirchzarten die erste Weltcupveranstaltung, 1995 die Weltmeisterschaft statt.



Trainingsbetrieb MOUNTAINBIKE

Für die Betreuung der Sportler/innen am BSP Freiburg stehen 2 hauptamtliche Trainer (ein Bundesstützpunkttrainer und eine Landstrainerin) sowie mehrere Honorartrainer zur Verfügung.

Training (jeweils nach Winter-/Sommerplan):

- Radtraining (Mountainbike/Rennrad, Fahrtechnik, Laufband)
- ganzjähriges Kraft- und Athletiktraining (1-3 x pro Woche)
- Ausdauer- und Kraft-Leistungsdiagnostik
- Die Planung und Auswertung des Trainings erfolgt über die Online-Plattform *Trainingpeaks™*



Leistungssport Straße/Bahn

Landstrainer Straße/Bahn

- Mike Sievers
mike.sievers@radsport-bw.de
+49 157 71599500

Landstrainer Straße/Talentscout U13/U15

- Johannes Kauz
johannes.kauz@radsport-bw.de
+49 157 87489729



Trainingsstätten

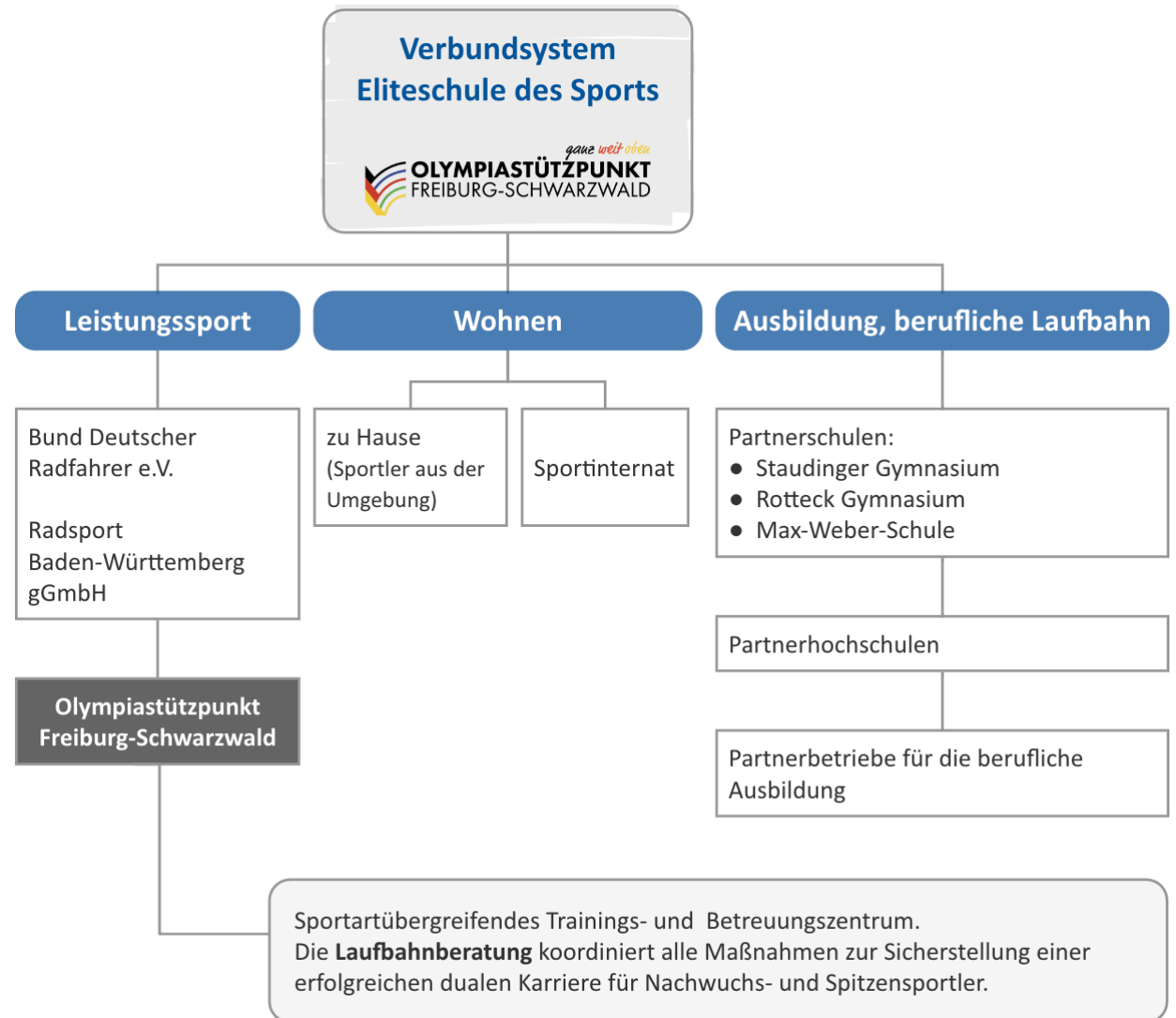
- Landesleistungszentrum Oberhausen » [Link](#)
- Radrennbahn Öschelbronn » [Link](#)
- Radrennbahn Linkenheim » [Link](#)
- Radrennbahn Mannheim » [Link](#)
- Radrennbahn Singen » [Link](#)

Verbundsystem Eliteschule des Sports (EdS)

Als koordinierende Institution vor Ort, arbeitet der Olympiastützpunkt mit drei Freiburger Partnerschulen zusammen. Diese sind gemeinsam mit dem Sportinternat des Olympiastützpunkts sowie den beteiligten Sportverbänden zu einem Verbundsystem zusammengefasst, das vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) die Anerkennung als „Eliteschule des Sports“ erhalten hat.

Das Verbundsystem aus Leistungssport, Internat und Schule gewährleistet optimale Rahmenbedingungen, sodass talentierte Nachwuchsathlet*innen sich auf künftige Spitzenleistungen im Sport vorbereiten und gleichzeitig ihre Bildungschancen wahren können. Eng damit verknüpft steht die individuelle Persönlichkeitsentwicklung im Mittelpunkt des Handelns aller Akteure.

Kooperationspartner der Eliteschule des Sports



Partnerschulen



Staudinger Gymnasium

- Ganztagschule mit Sportprofil
- Abschlüsse: Hauptschule, Mittlere Reife, Abitur (G9)
- Weitere Infos: <https://staudinger-gesamtschule.de/>



Rotteck Gymnasium

- Abitur mit sprachlichem oder mathematischem Profil
- Abitur (G8) mit Sportprofil
- Weitere Infos: <https://rotteck.de/>



Max-Weber-Schule

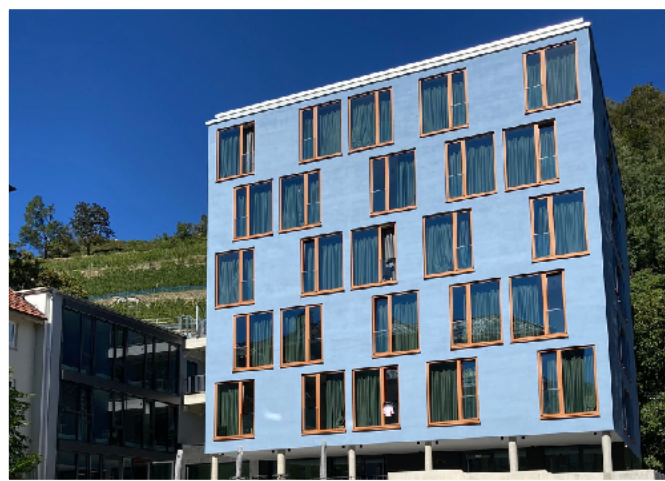
- Berufskolleg Sport:
Sportfreundlicher Stundenplan: Geringe Unterrichtsbelastung (ca. 20 h plus 1 Praktikumstag pro Woche), Streckung auf 3 statt 2 Jahre.
Berufliche Ausbildung (Assistent für Sport- & Vereinsmanagement).
Voraussetzungen: Mittlerer Bildungsabschluss (Real-, Werkrealschule, Berufsfachschule, 9+3 Versetzung Gymnasium).
+ Sportliche Eignung
+ Vertrag mit einem Praktikumsbetrieb
- Wirtschaftsgymnasium (G9) | Fokus auf Wirtschaft- & Naturwissenschaften | Nur 1 Fremdsprache in der Oberstufe
Voraussetzung: Mittlerer Bildungsabschluss (Deutsch, Mathe und Englisch \geq 3,0, Einzelfächer nicht schlechter als 4,0)

Merkmale der EdS-Partnerschulen:

- Kaderkonzentration (min. 6)
- Sportart übergreifend
- Koordinationslehrer
- Freistellungsregelungen bspw. für Frühtraining oder Lehrgänge
- Individueller Nachholunterricht
- Anpassung von Prüfungen
- Ausnutzung der rechtlichen Möglichkeiten für Freistellungen
- Schülertutoren
- Deputatzuweisungen

Sportinternat Freiburg

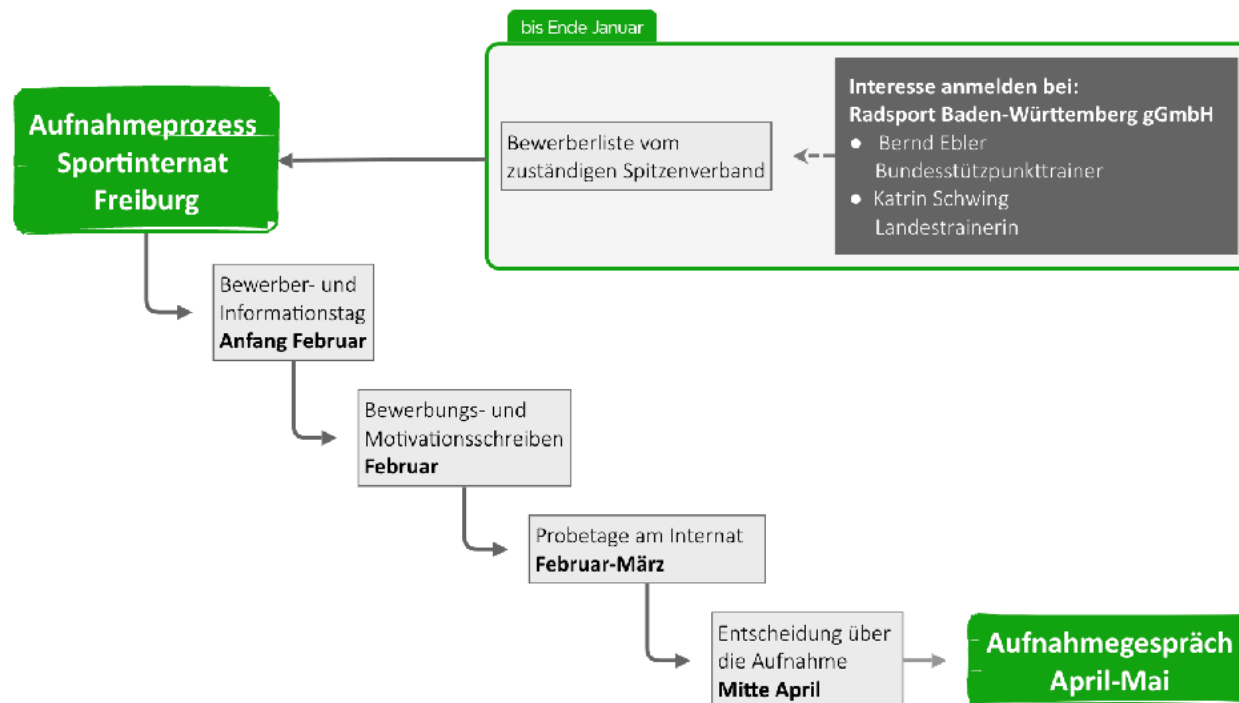
- Neubau | Fertigstellung 2023
- Betreuung: 5 Internatspädagog:innen, 5 Assistenzpädagog:innen, 5 Koordinationslehrer:innen an 3 Schulen
- 35-40 Plätze insgesamt
- Kosten: ca. 545,- €/ Monat



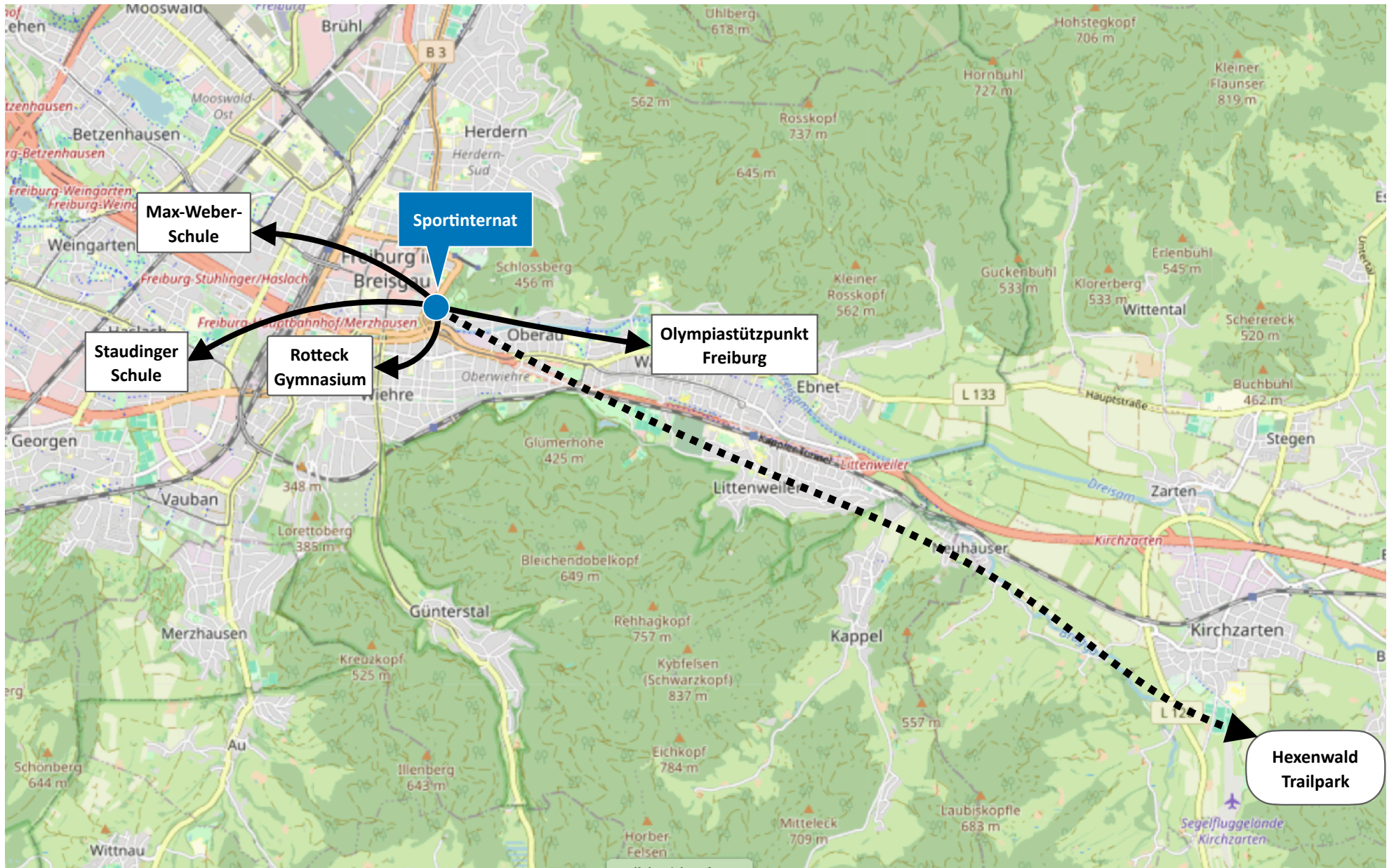
Die Aufnahme ans Sportinternat Freiburg

Bei Interesse an einem Wechsel an den Bundesstützpunkt Freiburg/Eliteschule des Sports, bietet das unten stehende Diagramm eine Orientierung für den zeitlichen und organisatorischen Ablauf.

Der erste Schritt sollte in jedem Fall die Kontaktaufnahme mit den verantwortlichen Trainern der Radsport Baden-Württemberg gGmbH sein (s. Kontakte)



Wege am Bundesstützpunkt Freiburg | Eliteschule des Sports



Kontaktdaten

Bundesstützpunktleiter

- Florian Geyer
florian.geyer@radsport-bw.de
+49 176 23873324

Bundesstützpunkttrainer Mountainbike

- Bernd Ebler
bernd.ebler@radsport-bw.de
+49 160 4883797

Landestrainerin Mountainbike

- Katrin Schwing
katrin.schwing@radsport-bw.de
+49 170 4413960

Landestrainer Straße/Bahn

- Mike Sievers
mike.sievers@radsport-bw.de
+49 157 71599500

Leitung Sportinternat

- Christoph Zangerl
christoph.zangerl@osp-freiburg.de
+49 761 503679-14

Pädagoge am Sportinternat

- Frank Lehmann
frank.lehmann@osp-freiburg.de
+49 761 – 503679-16

Laufbahnberatung

- Zsuzsanna Zimanyi
zsuzsanna.zimanyi@osp-freiburg.de
0761 – 503679-15

Partner des Bundesstützpunkts | Eliteschule des Sports

