

Informationen: Radsport am HHG

Die Trainingskonzeption am HHG orientiert sich am Nachwuchsprogramm des Bundes Deutscher Radfahrer, das einen systematischen Leistungsaufbau vor schnelle Erfolge stellt.

Deshalb liegt im **Grundlagen- und Aufbautraining** der Schwerpunkt zunächst auf einer komplexen Grundausbildung. Dabei werden im Bereich der *allgemeinen Vielseitigkeit* die Grundlagen für Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit geschaffen bzw. verbessert; auch Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten werden gefördert. Zur Verwirklichung der *speziellen Vielseitigkeit* werden die Bereiche Straße, Bahn, Cross und Mountainbike unter Beachtung aller Disziplinen und Strecken genutzt, wobei der Fokus auf den olympischen Disziplinen der Bereiche Straße, Bahn und MTB liegt.

Im Anschlusstraining beginnt für 17-jährige die Spezialisierung auf eine Disziplin, die dann nach der Schulzeit in ein entsprechendes **Hochleistungstraining** münden soll. Kernstück der Gesamtkonzeption ist das im BDR-Nachwuchsprogramm enthaltene Stufenprogramm, das von Altersklasse zu Altersklasse einen systematischen Belastungsanstieg gewährleistet.

Beispielplan Radsportler*in Klasse 8s1

Std.	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	U	U	U	U	U
2	U	U	U	U	U
3	T	U	T	U	U
4	T	U	T	U	U
5	U	U	U	U	U
6	U	U	U	U	U
7	Pause	Pause	Pause	Pause	U
8	U	T	T	T	
9	U	T	T	T	
10	U	T	T	T	
11	HA	T	T	T	
12	HA				
18:00		HA	HA	HA	
19:00		HA	HA	HA	
20:00					

Tagesplan eines Radsportlers (Internatsschüler) der Klasse 8s1 ;
(U – Unterricht; HA – Hausaufgabenbetreuung; T – Training)

Der Trainingsablauf am HHG ist grundsätzlich so organisiert, dass nach der Talentfindung- und -förderung in der Grundschule die Schüler der 5./6., 7./8., der 9./10. und der 11. bis 13. Klasse in jeweils eigenen Trainingsgruppen trainieren. Unabhängig von dieser Einteilung findet unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsstärke und des jeweiligen Spezialisierungsgrades der Sportschüler eine tiefergehende Trainingsdifferenzierung statt, so dass der Trainingsprozess in Absprache mit den Sportlern, ihren Eltern, Vereins-, Landes- oder Bundestrainern möglichst optimal individualisiert werden kann.

Beispielplan Radsportler*in Klasse 12s

Std.	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	U	U	U	U	U
2	U	U	U	U	U
3	U	U	U	U	U
4	U	U	U	U	U
5	U	U	U	U	U
6	U	U	U	U	U
7	Pause	Pause	Pause	Pause	
8	T	T	T	T	
9	T	T	T	T	
10	U	T	T	T	
11	HA	T	T	T	
12	HA	T	T	T	
18:00		T	T	T	
19:00	P	HA	HA	HA	
20:00		HA	HA	HA	

Tagesplan eines Radsportlers (Internatsschüler) der Klasse 12s
(U – Unterricht; T – (Schul-)Training; P – Physiotherapie)

An der Schule können alle wesentlichen Rahmenbedingungen für ein leistungssportlich orientiertes Radsporttraining gewährleistet werden. Für das Straßentraining bietet das waldreiche Umland der Westpfalz mit vielen verkehrsarmen Straßen ideale Voraussetzungen. Die Variationsbreite der Streckenprofile reicht beispielsweise vom vollkommen flachen Lautertal über die kurzen steilen Steigungen der Sickinger Höhe bis zu den ca. 6 km langen Anstiegen von Johanniskreuz, Kalmit oder Donnersberg. Für das Motortraining steht den Trainern ein Motorroller zur Verfügung. Das Mountainbike-Training findet sowohl im Pfälzer Wald statt, der unmittelbar an das Schulgelände angrenzt und nahezu unerschöpfliche Variationsmöglichkeiten bietet, als auch auf dem schuleigenen Technik-Parcours. Für das Bahntraining wird sowohl die Radrennbahn im ca. 10 km entfernten Schopp als auch die Bahn in Dudenhofen benutzt.

Für das allgemeine Konditions- und Krafttraining gibt es am HHG zwei große Sporthallen und drei Krafräume. Zur Absicherung des Radtrainings bei ungünstigen Witterungsbedingungen und für Spezialtraining stehen den Radsportlern ein Großlaufband und computergesteuerte Ergometer sowie Hometrainer in zwei separaten Trainingsräumen zur Verfügung. Die Pflege und Aufbewahrung des Radmaterials erfolgt in speziell ausgestatteten Material- und Werkstatträumen. Durch die extrem kurzen Wege zwischen Schule, Internat und Trainingsstätten kann viel „kostbare“ Zeit gespart werden. Dies ist – bei den teilweise sehr hohen Trainingsumfängen der Radsportler und den Zeiterfordernissen der schulischen Ausbildung – ein nicht zu unterschätzender Faktor. Auch die Durchführung physiotherapeutischer Behandlungen an der Schule selbst führen zu einer deutlichen Zeiteinsparung.

Die enge Kooperation zwischen der Schule und dem Radsportverband Rheinland-Pfalz sowie dem Bund Deutscher Radfahrer wird auch darin deutlich, dass die Schule als Landesleistungszentrum des Landesverbandes anerkannt ist und alle Radsporttrainer Verbandsfunktionen wahrnehmen:

Thomas Freienstein ist Trainer für den Mountainbike-Nachwuchs des BDR und wie Frank Ziegler, Andreas Märkl, Christian Weimer, Steffen Hüblich und Martina Haben Landesverbandstrainer, Josef Schüller betreut den Jugendnationalkader/Talenteam des BDR und Sportzweigleiter Jan Christmann ist Präsident des Radsportverbandes Rheinland-Pfalz.

Die Erfolge der Radsportlerinnen/-sportler auf schulischer und sportlicher Ebene lassen den Schluss zu, dass die Konzeption der Fördermaßnahmen richtig ist. Im Lauf der Jahre erkämpften die Rennfahrer des HHG auf allen Ebenen zahlreiche Meistertitel, darunter Weltmeister- bzw. Vizeweltmeistertitel im Junioren- und Männerbereich sowie Medaillen bei Weltmeisterschaften und den Olympischen Spielen.

Zu den bekanntesten ehemaligen HHG`lern zählen zweifellos die Olympiasieger **Stefan Steinweg, Miriam Welte und Philip Hindes**, sowie Sprint-As **Jan van Eijden** (mehrfacher Weltmeister). Die jüngsten Erfolge erzielten **Moritz Kärsten (Straße) und Luca Spiegel sowie Jette Simon (beide Bahn)**. Die Ehemaligen wie **Pascal Ackermann, Lisa Klein, Domenic Weinstein und Alessa Catriona Pröpster**, die mehrere Medaillen bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympischen Spielen bzw. Rundfahrten gewannen.