

Juni 2010

Liebe Einradfreunde,

bei der Offenen Bayerischen Meisterschaft im Einrad Rennen am 08./09. Mai 2010 in Gilching, kämpften 140 Sportler aus 15 Vereinen um die Titel Bayerischer Meister bzw. Bayerischer Juniorenmeister.

Die nächsten Termine:

20.06.10 Chiemgau-Cup

17.07.10 Crazy-Wheels-Cup

18./19.09. „Bayerische“ Trial

02./03.10. „Süddeutsche“ Rennen

Infos unter www.einrad-bdr.de

Wir gratulieren den „Meistern“ sehr herzlich!

Staffel 15+ / Platz 1: TSV Kastl / Platz 2: TSV Gilching-Argelsried / Platz 3: Salamander Kornwesth.
Staffel U15 / Platz 1: TSV Landsberg am Lech / Platz 2: RSV Illertissen / Platz 3: TSV Kastl



Die Bayerischen Meister 2010

Lisa Maria Hanny	TSV Kastl	100m, 400m, Einbein, Radlauf, Obstacle, Hochsprung, Weitsprung
Theresa Ludwig	TSV Landsberg am Lech	800m
Julia Holin	Filous TuS Niederense	langsam rück
Dajana Lohölter	Filous TuS Niederense	langsam vor
Markus Jürgens	Einradler Mühldorf	Hochsprung, Weitsprung, langsam vor
Tobias Berreiter	TSV Kastl	100m, Einbein, Obstacle
Felix Matuschek	TSV Gilching-Argelsried	400m
Christoph Heimerl	TSV Gilching-Argelsried	Radlauf
Jens Feurer	Salamander Kornwestheim	800m
Ralph Mühl	RC Langenselbold	langsam rück

Die Bayerischen Junioren-Meister 2010

Nina Herzog	TSV Kastl	Einbein, Obstacle, Hochsprung, langsam rück, langsam vor
Melina Aubele	SV Tiefenbach	400m, Radlauf, Weitsprung
Valerie Fürst	Salamander Kornwestheim	100m
Sandra Fischer	RSV Illertissen	800m
Simon Rodler	TSV Landsberg am Lech	100m, 400m, 800m, Einbein, Obstacle, Weitsprung
Adrian Schmeck	RC Langenselbold	Hochsprung, langsam vor, langsam rück

Die Ergebnislisten der Meisterschaft findet ihr auf www.einrad-bdr.de unter Termine è Rückblick.

Juni 2010

TiM (Trial im MÜTZ)

Ziel dieser Veranstaltungen ist es, bei Einradfahrern das Interesse an Disziplinen wie Trial, Weitsprung und Hocksprung, die in vielen Vereinen immer noch unterrepräsentiert sind oder überhaupt nicht trainiert werden, zu wecken. Mit dem Mühldorfer Trial Zentrum (MÜTZ) steht den Einradfahrern ein Übungsgelände und Trialhalle mit verschiedensten Hindernissen sowie Hunderten von Paletten zur Verfügung, was in Deutschland wohl einmalig sein dürfte. So fanden sich auch am 15.05.2010 wieder 30 Einradtrialer und solche, die es noch werden wollen aus 7 verschiedenen Vereinen in Mühldorf ein, um ein paar Stunden den aufgebauten Parcours zu „bearbeiten“. Hoch motiviert wurde an den angebotenen Workshops für Sprungtechnik sowie für Hoch- und Weitsprung teilgenommen. Wellen- und Hindernisbahnen sowie Wackelbrett und selbstgebaute Palettenschikanen waren wieder die Highlights. Der anschließende Grillabend mit gemütlichem Beisammensein war der verdiente Lohn für einen anstrengenden aber gelungenen Trial-Nachmittag. (Text: Peter Menth)



Neue IUF Skill-Level Regeln

Bei den IUF-Skill-Level-Regeln gibt es einige Neuerungen, die bei der kommenden Prüfung im Herbst, in Prittriching (10.10.10) bereits angewendet werden. Die gravierendsten Änderungen sind:

- § Aufstiege: Hier können ab Level 3 die Aufstiege nicht mehr frei gewählt, sondern müssen aus einer vorgegebenen Liste ausgewählt werden.
- § 90°, 180° und 360° Drehungen werden nicht mehr im 1m-Kreis sondern auf einer Fläche von 1 x 1 Meter (Quadrat) ausgeführt.
- § Bei den Seat-Out-Übungen (Rodeo/Rodea) darf der Sattel den Körper des Fahrers künftig berühren, solange kein Gewicht auf den Sattel gelegt wird.

Damit ihr euer Training frühzeitig auf die neuen Regeln ausrichten könnt, haben wir die Übersetzung der „IUF Achievement Skill Levels“ ins Deutsche veranlasst und stellen diese auf www.einrad-bdr.de unter Regelwerke zur Verfügung. Bei Fragen zu den neuen Skill-Level-Regeln stehen Ingrid Kreuzer ingridkruizer@yahoo.de oder Walter Herzog herzog@brv-ev.de gerne zur Verfügung. Ryan Woessner hat bei der DM Freestyle in Bottrop einige erfahrene BDR-Prüfer als offizielle IUF Skill-Level-Prüfer zertifiziert. (Text: Manuela Herzog)

Feuer - Wasser – Sturm (Idee: Bella Auerbach)

Alle fahren kreuz und quer durch die Halle, auf Zuruf des Trainers werden Tricks ausgeführt:

Feuer	Arme nach oben (Arme sind Feuerzungen)
Wasser	Hüpfen (über Pfützen springen)
Sturm	Pendeln (wie das Fähnchen im Wind)
Blitz und Donner	Blitz: absteigen und flach auf den Boden legen. Donner: wieder aufsteigen
Wirbelsturm	Mühle fahren (selbst Sturm sein)
Wasserstrudel	Mit Handfassung einen großen Kreis fahren (oder mehrere kleine Kreise)
Hundehütte	Zwei bilden ein Tor (Hütte) und der Dritte (Hund) fährt unten durch
Pizza	Vier fahren Mühle (Pizzaboden), der Rest hängt sich nach und nach an den Pizzaboden (das ist der Belag)

Je nachdem, wie gut die Kids fahren können und welche Tricks sie beherrschen, kann man das Spiel leichter oder schwieriger gestalten, eurer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.