



Trainingsstützpunkt Ostschweiz

1. Was ist der Trainingsstützpunkt (TSP) Ostschweiz:

Der TSP setzt sich aus den Kantonen GR, SG, TG, SH, AI, AR und FL zusammen. Es gibt ein Trainingsangebot für Nachwuchs Radsportler, welches den Fokus auf das Techniktraining legt.

2. Wer kann im TSP trainieren:

Im TSP können Nachwuchsfahrer, welche eine Talentkarte local, regional oder national besitzen, teilnehmen.

Die Talentkarte kann am Swiss Cycling Talentsichtungstag eingefahren werden. Der Test besteht aus einem Motorik- sowie einem Leistungstest. Zusätzlich werden die Resultate an den Rennen und das biologische Alter miteingezogen.

Der Test findet jährlich im September statt.

<http://www.swiss-cycling.ch/de/mtb/talentsichtungstag.html>

3. Wer finanziert den TSP:

Der TSP wird zu einem grossen Teil von den Fördergeldern der Kantone sowie Swiss Cycling unterstützt. Jeder Athlet steuert einen Athletenbeitrag von Fr. 350.- bei.

4. Wer sind die Coaches:

Ralph Näf

- Ausbildung zum Nachwuchstrainer J+S 2018 fertig
- Radsporttrainer Net Sportschule Kreuzlingen
- langjähriger MTB Profi mit internationalen Erfolgen
- Teammanager RN Racing Team

Andreas Kugler

- Ausbildung zum Nachwuchstrainer J+S 2018 fertig
- Aushilfstrainer Net Sportschule Kreuzlingen
- Langjähriger MTB Profi mit internationalen Erfolgen
- Geomatiker

Martin Gujan

- Nachwuchstrainer J+S
- Assistenz Coach Junioren Nationalmannschaft MTB
- privater Athletentrainer bei velocoach.online
- langjähriger MTB Profi mit internationalen Erfolgen
- Produkt Manager bei TDS Rad

5. TSP regional

In Graubünden werden zusätzliche Trainings angeboten. Diese werden von Ivo Hassler geleitet.

6. Programm

Die angebotenen Trainings sind auf dem separaten Blatt ersichtlich. Es gibt Mittwoch Abend Trainings, welche in Graubünden, im Rheintal und St. Gallen (Stadt) stattfinden.

Weitere Trainings (ganz- oder halbtags) sind an Wochenenden.

7. Leitung/Kontakt

Martin Gujan, tspostch@icloud.com

Kalender 2018

Rennen	Mittwoch Nachmittag Training	RHB Halle Training	Diverse Spezialtraining	TSP regional																			
Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
01.01.18	01.02.18		01.03.18		01.04.18	Ostern	01.05.18	Tag der Arbeit	01.06.18		01.07.18		01.08.18		01.09.18		01.10.18		01.11.18		01.12.18		
02.01.18	02.02.18		02.03.18		02.04.18	Ostermontag	02.05.18		02.06.18		02.07.18		02.08.18		02.09.18		02.10.18	TSP regional	02.11.18		02.12.18		
03.01.18	03.02.18		03.03.18		03.04.18		03.05.18		03.06.18		03.07.18		03.08.18		03.09.18		03.10.18	St. Gallen Bahn	03.11.18		03.12.18		
04.01.18	04.02.18		04.03.18		04.04.18		04.05.18		04.06.18		04.07.18		04.08.18		04.09.18	TSP regional	04.10.18		04.11.18		04.12.18	TSP regional	
05.01.18	05.02.18		05.03.18		05.04.18		05.05.18		05.06.18		05.07.18		05.08.18		05.09.18	Lenzerheide	05.10.18		05.11.18		05.12.18		
06.01.18	06.02.18		06.03.18		06.04.18		06.05.18		06.06.18		06.07.18		06.08.18		06.09.18		06.10.18	BMX Weinfelde	06.11.18	TSP regional	06.12.18		
07.01.18	07.02.18		07.03.18	St. Gallen Bahn	07.04.18		07.05.18		07.06.18		07.07.18		07.08.18		07.09.18		07.10.18		07.11.18		07.12.18		
08.01.18	08.02.18		08.03.18		08.04.18		08.05.18		08.06.18		08.07.18		08.08.18		08.09.18		08.10.18		08.11.18		08.12.18	Bahn Grenchen	
09.01.18	09.02.18		09.03.18		09.04.18		09.05.18	St. Gallen Bahn	09.06.18	Vorbereitung T	09.07.18		09.08.18		09.09.18		09.10.18		09.11.18		09.12.18		
10.01.18	10.02.18		10.03.18		10.04.18		10.05.18	Auffahrt	10.06.18		10.07.18		10.08.18		10.09.18		10.10.18		10.11.18		10.12.18		
11.01.18	11.02.18		11.03.18		11.04.18		11.05.18		11.06.18		11.07.18	St. Gallen Bahn	11.08.18		11.09.18	TSP regional	11.10.18		11.11.18		11.12.18	TSP regional	
12.01.18	12.02.18		12.03.18		12.04.18		12.05.18		12.06.18		12.07.18		12.08.18		12.09.18		12.10.18		12.11.18		12.12.18		
13.01.18	13.02.18		13.03.18		13.04.18		13.05.18		13.06.18		13.07.18		13.08.18		13.09.18		13.10.18		13.11.18	TSP regional	13.12.18		
14.01.18	14.02.18		14.03.18		14.04.18		14.05.18		14.06.18		14.07.18		14.08.18		14.09.18		14.10.18		14.11.18	Landquart Outi	14.12.18		
15.01.18	15.02.18		15.03.18		15.04.18		15.05.18		15.06.18		15.07.18		15.08.18	Altstätten Bahr	15.09.18	Talentsichtung	15.10.18		15.11.18		15.12.18	Langlaufkurs	
16.01.18	16.02.18		16.03.18		16.04.18		16.05.18		16.06.18		16.07.18		16.08.18		16.09.18	Talentsichtung	16.10.18		16.11.18		16.12.18		
17.01.18	17.02.18		17.03.18		17.04.18		17.05.18		17.06.18		17.07.18		17.08.18		17.09.18		17.10.18		17.11.18	Skillspark Wint	17.12.18		
18.01.18	18.02.18		18.03.18		18.04.18	Schaan	18.05.18		18.06.18		18.07.18		18.08.18		18.09.18	TSP regional	18.10.18		18.11.18		18.12.18	TSP regional	
19.01.18	19.02.18		19.03.18		19.04.18		19.05.18		19.06.18		19.07.18		19.08.18		19.09.18		19.10.18		19.11.18		19.12.18		
20.01.18	20.02.18		20.03.18		20.04.18		20.05.18		20.06.18	Altstätten Bahr	20.07.18		20.08.18		20.09.18		20.10.18		20.11.18	TSP regional	20.12.18		
21.01.18	21.02.18		21.03.18		21.04.18	Schaan	21.05.18	Pfingsten	21.06.18		21.07.18		21.08.18	TSP regional	21.09.18		21.10.18		21.11.18		21.12.18	RHB	
22.01.18	22.02.18		22.03.18		22.04.18		22.05.18		22.06.18		22.07.18		22.08.18		22.09.18	Lugano	22.10.18		22.11.18		22.12.18		
23.01.18	23.02.18	RHB	23.03.18		23.04.18		23.05.18		23.06.18		23.07.18		23.08.18		23.09.18		23.10.18	TSP regional	23.11.18	RHB	23.12.18		
24.01.18	24.02.18		24.03.18		24.04.18		24.05.18		24.06.18		24.07.18		24.08.18		24.09.18		24.10.18	Altstätten Bahr	24.11.18		24.12.18		
25.01.18	25.02.18		25.03.18		25.04.18		25.05.18		25.06.18		25.07.18		25.08.18		25.09.18	TSP regional	25.10.18		25.11.18		25.12.18		
26.01.18	26.02.18		26.03.18		26.04.18		26.05.18		26.06.18		26.07.18		26.08.18		26.09.18		26.10.18	RHB	26.11.18		26.12.18		
27.01.18	27.02.18		27.03.18		27.04.18		27.05.18		27.06.18		27.07.18		27.08.18		27.09.18		27.10.18	Radquertrainin	27.11.18	TSP regional	27.12.18		
28.01.18	28.02.18		28.03.18	Landquart Outi	28.04.18		28.05.18		28.06.18		28.07.18		28.08.18	TSP regional	28.09.18		28.10.18		28.11.18		28.12.18		
29.01.18			29.03.18		29.04.18		29.05.18		29.06.18		29.07.18		29.08.18		29.09.18	Enduro	29.10.18		29.11.18		29.12.18		
30.01.18			30.03.18	Karfreitag	30.04.18		30.05.18	Landquart Outi	30.06.18		30.07.18		30.08.18		30.09.18	Wochenende	30.10.18	TSP regional	30.11.18		30.12.18		
31.01.18			31.03.18				31.05.18				31.07.18		31.08.18				31.10.18				31.12.18		