

Lehrgang: „Girls on track“



Einstieg in den Bahnausdauerbereich

Ort: Radrennbahn Büttgen
Datum: 7. & 8. März 2026
Dauer: Samstag 12:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr
Veranstalter: German Cycling
Zielgruppe: Frauen/U19 Juniorinnen mit Straßenradsport-Erfahrung ohne Bahn-Erfahrung

Ziele:

- Sicheres und angstfreies Fahren auf der Radrennbahn
- Einstieg in die **Bahnausdauerdisziplinen**
- Grundlagen zu Material, Übersetzungen und Einstellung
- Vermittlung frauenspezifischer Aspekte im Radsport

Teilnehmerinnenzahl: mind. 20

Leitung: Günter Schabel, Lisa Fischer, Lars Witte

Begleitung: Katharina Fischer, Hermann Schiffer (Derny), Fritz Meingast

Hinweis:

Der Ablauf dient als Orientierung und wird vor Ort flexibel an das Niveau, die Gruppendynamik und die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst.

Samstag – Ankommen, Sicherheit & erste Fahrpraxis

12:00 – 13:00 Uhr

Anmeldung & Einführung (Lars Witte)

Begrüßung, Gruppeneinteilung, Einführung in Bahnlinien, Grundregeln und Sicherheit.

13:00 – 14:00 Uhr

Technik (Fritz Meingast)

Einstellung der Bahnräder, Unterschiede Bahn- vs. Straßenrad, Übersetzungen, Reifen, Luftdruck und Sitzposition.

14:00 – 16:00 Uhr

Praxis 1: Fahren auf der Bahn

Alleine fahren auf schwarzer, roter und blauer Linie, Anfahren mit starrer Nabe, Rhythmus und Blickführung.

16:00 – 16:30 Uhr – kurze Pause

16:30 – 17:30 Uhr

Praxis 2: Fahren in der Gruppe

Fahren in Einerreihe, Auf- und Abfahren in der Kurve, Einfügen und Ausscheren, Kommunikation im Verband.

17:30 – 18:30 Uhr

Vortrag Frauen im Radsport – Gesundheit & Leistung (Katharina Fischer)

Zyklus und Trainingssteuerung, Ernährung und Eisenmangel, Regeneration, Sitz- und Beckenbodenthemen, Fragerunde.

ab 19:00 Uhr – Abendessen / Austausch

Sonntag – Ausdauerdisziplinen & Derny

09:00 – 09:30 Uhr

Warm-up & Wiederholung

Locker einfahren, Linienarbeit auffrischen, Sicherheit festigen.

09:30 – 10:15 Uhr

Praxis 3: Verfolgungsdisziplinen

Einstieg in Einer- und Mannschaftsverfolgung, Starttechnik, Ablösungen, gleichmäßiges Fahren im Team.

10:15 – 10:30 Uhr – kurze Pause

10:30 – 12:00 Uhr

Praxis 4: Ausdauerdisziplinen

Scratch, Temporennen, Punktefahren und Ausscheidungsfahren in einfachen Rennsimulationen mit Trainerfeedback.

12:00 – 13:00 Uhr – Mittagspause

13:00 – 13:45 Uhr

Optional: Fahren hinter dem Dorny (Hermann Schiffer)

Einführung und Sicherheitsinstruktion, Fahren im Windschatten, Rhythmus- und Linienarbeit.

13:45 – 14:15 Uhr

Abschluss & Fragerunde

Reflexion, Ausblick auf weiterführende Bahntrainings, Gruppenfoto.

ab 14:30 Uhr

Ende des Lehrgangs / Abreise