



SHORTTRACK CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schnitenschutz von Anfang an, die Kurve als eigentliches Rennen und nur ein erlaubter Fehlstart.

1. SCHUTZAUSRÜSTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schnitenschutzanzug	Hoch	Mindestens Coupe-Test-Level-2 – senkt Schnittverletzungen von rund 10 auf 4,3 Prozent.
Helm	Hoch	Pflicht – mehrere Läufer fahren im Bruchteil eines Meters Abstand um dieselbe Kurve.
Kufen	Mittel	Fest montiert, nach links versetzt und gebogen – komplett anderes Prinzip als der Klappschlittschuh.
Handschuhe	Mittel	Kunststoffgleiter an den Fingerspitzen reduzieren die Reibung beim Handaufsatz in der Kurve.

2. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Die Kurve ist Risikozone Nr. 1:** Rund 8 % aller Starts enden mit einem Sturz – die meisten Gruppenstürze durch Kontakt passieren in der Kurve.
- **Knie und Sprunggelenk im Fokus:** Rund 70 % aller Verletzungen betreffen die untere Extremität – solides Aufwärmen ist Pflicht.
- **Fallreaktion gezielt üben:** Kopf schützen, kontrolliert wegrutschen statt starr zu blockieren – das übst du gezielt in sicheren Situationen.
- **Exzentrische Kraft für die Leiste:** Das Slide Board senkt nachweislich das Leistenverletzungs-Risiko – kontrollierte Kraft über eine lange Range schützt mehr als reine Maximalkraft.

3. FORMAT & EINSTIEG

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Pack-Racing, nicht Zeitfahren:** Vorläufe, Halbfinals, Finals gegen direkte Gegner – Platzierung schlägt Zeit, anders als im Eisschnelllauf.
- **111 statt 400 Meter:** Enge Kurven, kurze Geraden – du verbringst den Großteil des Rennens in der Kurve, nicht auf der Geraden.
- **Über den Verein einsteigen:** Leihmaterial für die ersten Einheiten nutzen, bevor du in eigene, passgenaue Ausrüstung investierst.

4. RENN-REGELN

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	KURZ ERKLÄRT
Überholen außen	Erlaubt, kostet aber Distanz – nur sinnvoll, wenn der Positionsgewinn die Extra-Distanz aufwiegt.
Hüfte vor Schulter	Nach innen ziehen erst, wenn deine Hüfte vor der Schulter des Gegners ist.
Fehlstart	Ein Fehlstart erlaubt, der zweite bedeutet sofortige Disqualifikation.
Staffel-Wechsel	Gerichteter Schub von hinten, kein sanftes Antippen – letzter Wechsel vor der Zwei-Runden-Marke.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DIE KURVE IST DAS RENNEN Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Über die Hälfte jeder Runde ist Kurve, nicht Gerade – dort entscheidet sich dein Rennen, nicht auf den kurzen Geraden.

Tipp: Trainiere die Außenkante isoliert: Die Gewichtsverlagerung auf die linke Außenkante beim Übergang von Gerade zu Kurve ist der entscheidende Moment.

FAKTOR 2: DIE HAND IST EIN WERKZEUG, KEINE NOTBREMSE Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Die Handstütze mit den Fingerspitzen gleicht rund 2G Zentripetalkraft aus – die Fingerkuppen-Gleiter reduzieren dabei die Reibung.

Tipp: Setz die Hand kontrolliert und kurz auf – als geplantes Stabilitätswerkzeug, nicht als Reflex, sobald du ins Wackeln gerätst.

FAKTOR 3: NUR EIN FEHLSTART IST ERLAUBT Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Start läuft explosiv auf den Zehenspitzen der Kufen, nicht auf der vollen Kufenlänge – schon das Berühren der Kufenspitze vor dem Schuss zählt als Verstoß.

Tipp: Trainiere den Zehenspitzen-Antritt getrennt vom normalen Rundenlaufen und reagier nur auf den tatsächlichen Schuss, nie vorher.



PRO-TIPP: Miss deinen Fortschritt an der Kurve, nicht an der Geraden: Übe einzelne Kurven isoliert und zähl, wie oft die Außenkante von Anfang an sauber sitzt. Wer nur volle Runden fährt, trainiert seine Fehler einfach mit.