



BAHNRADSPORT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Fahren ohne Bremse, die Steilkurve verstehen und dein erster Einführungskurs im Velodrom.

1. BAHNRAD-BASICS

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WICHTIGKEIT	TIPP
Starrer Gang	Hoch	Kein Freilauf, keine Bremse – das Hinterrad dreht sich immer mit den Pedalen mit. Reglement, kein Stil.
Übersetzung	Hoch	Einsteiger starten leicht bei rund 80 Gear-Inches – schwerere Gänge kommen erst mit der Technik.
Fußfixierung	Mittel	Riemen oder Klickpedale halten den Fuß auch beim Bremsen mit Gegendruck sicher am Pedal.
Erst leihen	Niedrig	Vereinsrad für die ersten Monate nutzen – Größe und Übersetzung erst durchs Fahren finden.

2. VEREIN, LIZENZ & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

- **Training ist Risikozone:** 84 % aller Verletzungen passieren im Training, nicht im Wettkampf – Konzentration bis zur letzten Runde halten.
- **Fallen statt abstützen:** Schulter, Knie und Schlüsselbein sind die häufigsten Treffpunkte – Falltechnik schützt besser als Abstützen.
- **Lizenz über den Verein:** Die Breitensport-Lizenz läuft über den BDR, kostet rund 15,90 Euro und senkt sogar das Startgeld.
- **Ruhiger Einstieg ins Rennen:** Massenstart-Disziplinen wie Scratch sind entspannter fürs Debüt als Sprint oder Keirin.

3. WAS BAHNRADFahren ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Hoch**

VELODROM

- **Keine Bremse, kein Freilauf:** Du bremst über aktiven Gegendruck gegen die Pedale – Loslassen wie beim Alltagsrad gibt es nicht.
- **42–45 Grad Steilkurve:** Steiler als jedes Hausdach – mit genug Tempo hält dich die Fliehkraft sicher an der Bahn.
- **Einführungskurs zuerst:** Vereine bieten Kurse an: erst flache Bahn und bremsenloses Fahren üben, dann kommt die Steilkurve.

4. BAHNLINIEN LESEN

Wichtigkeit: **Mittel**

LINIE	BEDEUTUNG
Schwarze Linie	Definiert die offizielle Streckenlänge der Bahn, meist 250 m.
Rote Linie	Sprinterlinie/Ideallinie – die kürzeste schnelle Spur, an die sich Fortgeschrittene herantasten.
Blaue Linie	Grenze zur flachen Innenzone – Einsteiger orientieren sich zuerst hier.
Steilkurve	42–45° auf der 250-m-Bahn, rund 32° auf der 333-m-Bahn – deutlich steiler als ein Hausdach.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BREMSen IST GEGENDRUCK

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Es gibt keinen Freilauf, den du loslassen kannst – deine Beine laufen immer mit.
Tipp: Trittfrequenz konsequent senken und sanften Widerstand gegen die Pedale aufbauen, bis das Rad fast von selbst ausrollt.

FAKTOR 2: DIE STEILKURVE IST PHYSIK, KEIN MUT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu wenig Tempo ist das eigentliche Risiko in der Kurve, nicht zu viel – Fliehkraft und Bahnneigung müssen sich die Waage halten.
Tipp: Mit ausreichend Zieltempo einfahren und dich erst schrittweise von der blauen an die rote Sprinterlinie herantasten.

FAKTOR 3: RUND TRETEN, IMMER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Jede Unterbrechung im Tritt stört den starren Antrieb spürbar – anders als am Rad mit Freilauf.
Tipp: Konstantes, gleichmäßiges Treten ohne Pause ist die Basis für Anfahren, Kurvenfahren und Bremsen gleichermaßen.



PRO-TIPP: Die Steilkurve wirkt vom Boden aus brutal – aus dem Sattel ist sie reine Physik. Fahr mit dem Tempo, das dir der Einführungskurs vorgibt, nicht langsamer: Zu wenig Schwung ist hier das eigentliche Risiko, nicht zu viel.