



Ablaufplan Bahnlehrgang 11.-13.03.2022

Freitag 11.03.2022

17:00 – 21:00 Uhr

- Begrüßung und Einführung
- Bike Check
- Allgemeine Grundlagen (Zweierreihe, Handling, Fahren in der Gruppe)

Samstag 12.03.2022

09:00 - 10:30 Uhr

- Theorie in Bahnradspport Linienkunde/Regeln zum Verhalten auf der Bahn
- Auszug der Trainingsbereiche
- Beispiel Verhalten hinter dem Derny

10:30 - 12:30 Uhr

- Trainingszeit hinter dem Derny

12:30 - 13:30 Uhr

- Mittagspause

13:30 - 16:00 Uhr

- Einführung Omnium
- Temporennen (Training)
- Ausscheidungsfahren (Training)



RSG Augsburg e.V.

Der Radsportverein mit Velodrom in Augsburg

Sonntag 13.03.2022

09:00 - 12:00 Uhr

- Einführung Omnium
- Scratch (Training)
- Punktefahren (Training)
- Nachbesprechung

12:00 - 13:00 Uhr

- Mittagspause

13:00 - 16:00 Uhr

- Sprintdisziplinen
- Freies Fahren