

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 5

Artikel: Bahnrennsport : neues Stoffprogramm im Rahmen der J+S-Leiterausbildung Rad

Autor: Ravasi, René

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992651>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Bahnrennsport – neues Stoffprogramm im Rahmen der J+S-Leiterausbildung Rad

René Ravasi, Diplomtrainer NKES, J+S-Experte Radsport
Übersetzung: Walter Barthlomé

Der erste Kurs für die J+S-Leiterausbildung Radsport in der Fachrichtung Bahn fand im August 1986 auf dem Velodrome de la Pontaise in Lausanne statt. Diese neue «Ausrichtung», die dritte im Wettkampfprogramm Radsport, ergänzt die beiden Fachrichtungen Strasse und Querfeldein. Trainer und Leiter haben diesen Lehrgang dazu benutzt, ihre Kenntnisse zu vertiefen, um damit ihre Athleten noch kompetenter betreuen zu können. Schauen wir uns diese Fachrichtung etwas näher an.

Geschichte

Vor etwas mehr als zehn Jahren wurde das Sportfach *Radsport* in J+S aufgenommen. Am Anfang stand eine starke Persönlichkeit, der die Sportart Radsport vieles verdankt: Paul Köchli. «Der Professor», wie er auch gerne genannt wird, hat revolutionäre Trainingsprinzipien im Radsport eingeführt und es immer verstanden, sein Wissen intelligent weiterzugeben. So wurde zum Beispiel der Begriff der gefahrenen Kilometer (Distanz oder Entfernung) durch die Begriffe Dauer und Intensitätsgrad ersetzt, welche die auf den menschlichen Organismus wirkenden Belastungen besser auszudrücken vermögen.

Nach der Ära Köchli konnte die Kontinuität dank dem starken Engagement und der Kompetenz der Nachfolger, dem neuen Fachleiter Heinz Arnold (Turnlehrer) und seinem engen Mitarbeiter Jean-Marc Morand (Mediziner und Diplomtrainer), gesichert werden. Heute haben ihre Anstrengungen die verdienten Früchte getragen, konnte doch unter anderem der neue Wettkampfkurs *Bahnrennsport* eingeführt werden.

Die Orte

Bahnrennsport ist in der Schweiz auf vier Radrennbahnen möglich. Zwei davon befinden sich in der deutschen Schweiz, in Zürich: das Hallenstadion (gedeckte

Piste) und die Rennbahn Oerlikon (im Freien). In der französischen Schweiz gibt es eine offene Rennbahn in Lausanne und eine gedeckte Rennbahn in Genf,

die jedoch im Moment provisorisch demontiert ist. Um genügend Trainingsmöglichkeiten zu haben, fahren einige Mitglieder des Nationalkaders sogar ins Ausland (Radrennbahnen in Varese/Italien, Bregenz/Österreich, Singen/Bundesrepublik Deutschland und Colmar/Frankreich).

Obwohl sie im Moment nicht benutzt werden kann, ist die Radrennbahn von Genf ein ausgezeichnetes Beispiel dafür, wie wichtig Trainingsmöglichkeiten für die Entwicklung einer Sportart sind. Sie wurde mit der Unterstützung der Gemeinde und des Kantons Genf erbaut und hat bei den Sportlern der Region eine grosse Begeisterung hervorgerufen. Sie hat gezeigt, dass der Radrennsport auf der Bahn einen ungewöhnlichen Erfolg zeitigt, vorausgesetzt, dass ein idealer Trainingsrahmen zur Verfügung steht.

Die Bahn als wertvolle Ergänzung

Der 1986 in Lausanne erstmals im Rahmen der Leiterausbildung organisierte Kurs «Fachrichtung Bahnrennsport» hat es den Teilnehmern ermöglicht, die für



Radsportidol Urs Freuler am 6-Tage-Rennen im Hallenstadion Zürich-Oerlikon.

diese Richtung des Radsports spezifischen Elemente näher kennen zu lernen, was bei einer Zahl von nicht weniger als 14 Disziplinen keine leichte Aufgabe darstellt:

Sprint, Zeitfahren, Einzelverfolgung, Mannschaftsverfolgung, Punktefahren, Tandem, Americaine, Ausscheidungsfahren, Keirin, Australienne, Handicap, Steher, Omnium, andere.

Durch den Bahnrennsport entwickelt der Radrennfahrer neben seiner Kondition auch technische, taktische und kognitive Qualitäten, die durch den Erwerb von Antizipationsfähigkeit und dem zeitlich-räumlichen Voraussehen ergänzt werden.

Gleichzeitig ermöglicht es die Bahn dem Rennfahrer zum Beispiel, sein Selbstvertrauen zu stärken und seine Entscheidungskraft in «Stress-Situationen» zu verbessern.

Ein Rennfahrer, der Höchstleistungen anstrebt, muss ein kompletter Fahrer sein, muss also mehrere Disziplinen beherrschen.

Bahn/Strasse/Querfeldein heissen die drei Hilfsmittel, mit denen es dem Rennfahrer gelingen kann, sein physisches und technisches Potential optimal zu entwickeln. Wenn er diese drei Disziplinen ausübt, entwickelt er die folgenden elf physischen Faktoren:



Dill-Bundi trainiert den Bahn-Nachwuchs auf der offenen Rennbahn Zürich-Oerlikon.

Ob ein Radrennfahrer einen Körperbau geerbt hat, der ihn zum «Strassenfahrer» prädestiniert, mit einer Stärke für Etappenrennen (Konstitution mit überwiegend langsamem Muskelfasern) oder ob er die Qualitäten eines «Sprinters» hat (Konstitution mit vorwiegend schnellen Muskelfasern), er wird in jedem Fall im «Bahnrennsport» eine Ergänzung finden. Es ist die Aufgabe des Trainers, die schwachen und die starken Seiten seines Schützlings zu erkennen und ihm Fehler bei der Planung des Trainings zu ersparen. Diese Feststellungen bedeuten nichts anderes, als dass jeder Rennfahrer vom Beginn seiner Laufbahn an und unabhängig von seinen Karrierezielen auch auf der Bahn trainieren sollte. Es genügt, die ausgezeichneten Resultate von *Bahnrennsportlern* auf der Strasse zu erwähnen (wie zum Beispiel Urs Freuler und

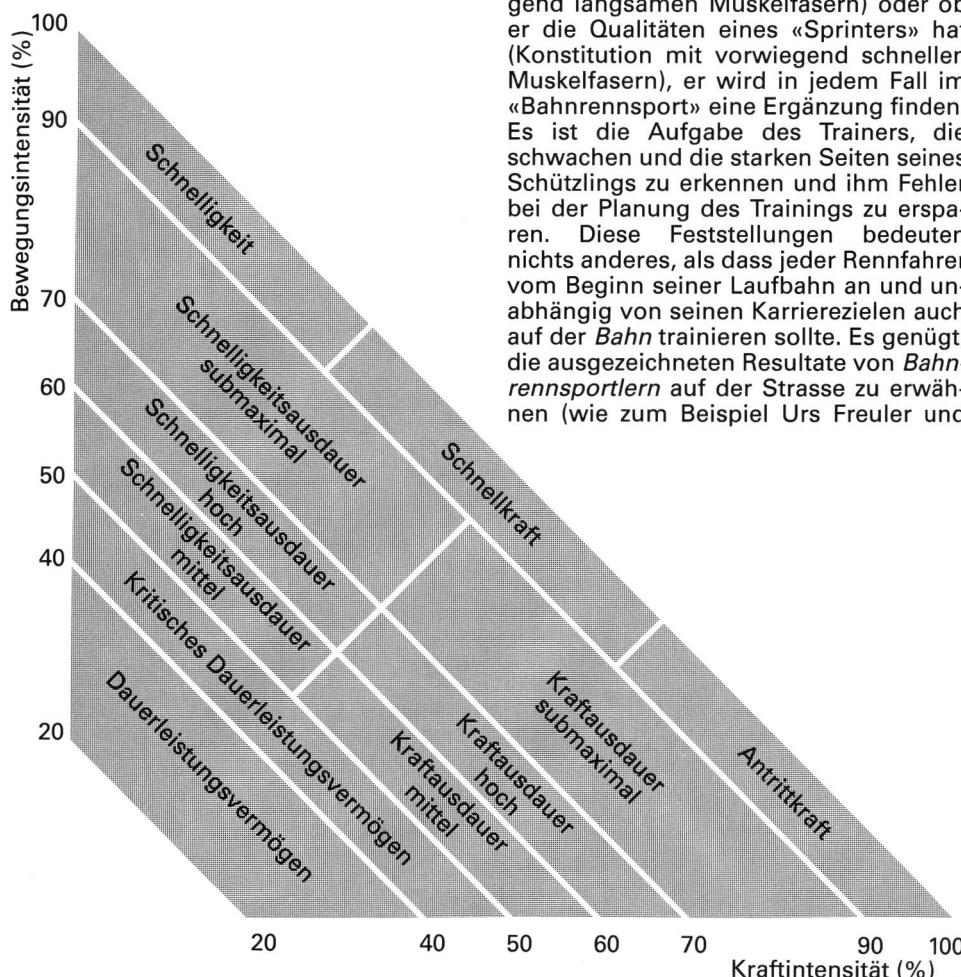
Robert Dill-Bundi oder Roger De Vlaeminck), um sich davon zu überzeugen, dass der richtige Weg beim Radrennsport wie auch anderswo in der Vielseitigkeit und der offenen Geisteshaltung liegt.

Zukunftsauussichten

Im Verlaufe dieses Jahres wird dem Nationalkomitee ein Unterrichtsmodell unterbreitet, welches unter der Leitung des Fachleiters, Heinz Arnold, durch eine Gruppe von Trainern entwickelt worden ist. Es hat zum Ziel, die Ausbildung der Trainer und ihre Aufgaben genauer zu umschreiben. Vorausgesetzt, dass das Nationalkomitee seine Einwilligung gibt, soll dieses neue Projekt in mehreren Etappen realisiert werden. ■

Adresse des Autors:

René Ravasi
Rue de la Paix 9
1820 Montreux



Schema der 11 physischen Faktoren

J+S-Fortbildungskurs W+G mit Schwerpunkt Behindertenarbeit

Auch wenn es W+G C, das heisst W+G mit Behinderten als Sportfachrichtung nicht mehr gibt: Die Idee, Behinderte in Gruppen und Lager zu integrieren, bleibt. Wir organisieren darum einen von J+S anerkannten W+G-Fortbildungskurs für alle Leiterstufen, welcher sich mit Fragen auseinandersetzt, die eine Teilnahme von Behinderten an Lagern oder Kursen aufwirft. – Der Kurs findet an zwei Wochenenden (27./28. und 10./11.9.1988) in Langenbruck BL statt. Weitere Informationen durch Markus Bader, Gartenstr. 13, 4415 Lausen, Tel. 061 91 99 48. ■