

# Junior-Tipp 1

## Verhalten beim Training

MSC Brokstedt e.V. im ADAC

Postfach 1236

25543 Kellinghusen

www.msbrokstedt.de

E-Mail: speedway@msbrokstedt.de

**Liebe Junior-Fahrerin, lieber Junior-Fahrer,  
liebe Eltern, liebe Trainerinnen und Trainer,**

der MSC Brokstedt e.V. im ADAC gibt seit 2016 eine Reihe von Junior-Tipps heraus, um den Neueinsteigern das Zurechtfinden in der "Welt des Speedway" ein bisschen einfacher zu machen.

Wir versuchen, alle Tipps korrekt zu schreiben und regelmäßig zu aktualisieren.

Falls euch doch einmal Fehler auffallen sollten, sagt uns bitte Bescheid.

Wenn ihr die JT's benutzt, im Training einsetzt und weiter gebt, freut uns das natürlich sehr. Bitte nennt dabei den MSC Brokstedt e.V. im ADAC als Autor.

Viel Spaß beim Lesen

und immer unfallfreie, erfolgreiche Rennen wünscht euch

**euer MSC Brokstedt e.V. im ADAC**

Unter der Bezeichnung "**Training**" werden im deutschen Speedwaysport zwei Arten zusammen gefasst:

1) das **Training am Renntag**

2) das Training bei reinen **Trainingsveranstaltungen**

Hier unterscheidet man "offene", "geschlossene" und "geführte".

Zu 1) Diese Trainings sind eigentlich "**Einstellfahrten**", mit deren Hilfe ihr euch und eure Maschine(n) auf die jeweilige Bahn "einstellt". Für die Jugendklassen A (auch PW50), B, B II, C und D sind **mindestens drei Runden<sup>1</sup>** vorgeschrieben. Voraussetzungen: vollständige Nennung und Lizenz abgegeben, Maschine(n) und Helm(e) vom Technischen Kommissar abgenommen, an der Fahrerbesprechung teilgenommen. Versicherung: Rennversicherung. (Übrigens gibt es diese Art von "Training" beispielsweise in Dänemark nicht.)

Zu 2) Voraussetzung für die Teilnahme an solchen Trainings ist die Anmeldung am Trainingstag, die Unterschrift eurer Eltern unter dem sogenannten "Haftungsausschluss" und die Bezahlung der Trainingsgebühr.

Versicherung: Trainingsversicherung des Veranstalters z.B. über den ADAC Schleswig-Holstein e.V..

**"Offene" Trainings** stehen allen Mitgliedern und Nichtmitgliedern des Veranstalters offen. Sie finden meist **ohne Anleitung** durch Trainer statt.

Zu **"geschlossenen" Trainings** werdet ihr von eurem Team, eurem Club oder als bei anderen Vereinen eingeladen. Diese Trainings werden von Trainern und guten Fahrern geleitet und sind somit zugleich "geführte" Trainings. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, so dass **nicht jeder** kommen kann, der möchte. Die **Norddeutsche Bahnmeisterschaft NBM** bietet Anfang der Saison ein sehr gutes „geführtes“ Training für die bei ihr eingeschriebenen Fahrer an. Es findet auf wechselnden Bahnen statt. Infos: <https://www.nbm-news.de/>.

Bei Trainings gelten folgende Regeln zu eurer eignen und zur Sicherheit anderer Fahrer:

- Ihr trainiert in einer Trainingseinheit selten allein. Achtet darauf, dass ihr nur mit Fahrern der **gleichen Klasse** und einem **ähnlichen Leistungsniveau** auf die Bahn fahrt. Ausnahme: Vorgabe der Trainerin oder des Trainers.
- Durch **längeres Heben der linken Hand** zeigt ihr etwa eine halbe Runde vorher an, dass ihr **anhalten** wollt.
- **Angehalten** wird immer **an der Bahninnenkante**. (Wer nach außen fährt, schneidet Überholenden unter Umständen gefährlich den Weg ab.)
- **Startversuche** werden stets auf der **"Gegengeraden"** gemacht, um die Bahn im Bereich der Startmaschine zu schonen. Ausnahme: Startbandtrainings.
- Vor jedem Startversuch müsst ihr sicher sein, dass kein **anderer Fahrer von hinten** angefahren kommt. (In der Praxis heißt das, erst **alle vorbei zu lassen** oder sicher zu wissen, dass die anderen zusammen mit euch starten wollen.)
- Das **Ende** der Trainingseinheit wird von Flaggenposten mit der **roten oder auch mit der schwarz-weiß-karierten Flagge** angezeigt. Wichtig: Bevor ihr zum Bahntor abbiegt, vergewissert euch bitte, dass ihr **nicht gerade überholt** werdet. Fahrt vorsichtshalber lieber noch eine Runde langsam um die Bahn und erst dann hinaus.
- Eine gute Trainingseinheit dauert drei Minuten oder zwei Bandstarts + je zwei Runden.

Stand: 4/2026

<sup>1</sup> DMSB e.V.: Handbuch Motorradsport 2026, Frankfurt am Main 2026, Abschnitt GRÜN, Seite 10, Art. 15.3  
<https://www.dmsb.de/de/motorradsport/bahnsport/file/282199>