

**SV Grün-Weiß Weißwasser e.V.**

## *Abteilung Radsport*



*Gründung: 18.09.2016*

### **Informationen, Hinweise und Tipps bei Ausfahrten und Trainings**

**A** wie Ausstattung (Fahrrad und FahrerIn)

Jeder Teilnehmer/Teilnehmerinnen dürfen an unseren Trainingsausfahrten in der Gruppe nur dann teilnehmen, wenn er/sie

- ein technisch sicheres Rennrad oder Sportrad (Mountainbikes, etc.) fährt
- einen geprüften Rad Helm trägt
- keinen Triathlon-Lenker, keine Triathlon-Aufsätze benutzt
- keinen MP3-Player (Kopfhörer) o. ä. benutzt
- die Bestimmungen der StVO §§ 1-35 beachtet

#### § 27 Verbände

(1) Für geschlossene Verbände gelten die für den gesamten Fahrverkehr einheitlich bestehenden Verkehrsregeln und Anordnungen sinngemäß. Mehr als 15 Rad Fahrende dürfen einen geschlossenen Verband bilden. Dann dürfen sie zu zweit nebeneinander auf der Fahrbahn fahren.

**A** wie Abstand

Ist der Abstand zum Vordermann in der Gruppe.

Der Abstand ist von der Situation und vom Windschatten abhängig und sollte in der Regel eine halbe Lauf radlänge betragen (= Abstand vom Reifen zum Schellspanner).

Die meisten Gefahrensituationen werden durch zu dichtes Auffahren hervorgerufen:

- keine Zeit zur Reaktion (z.B. durch ein Hinderniss)
- der Vordermann macht einen kleinen „Schlenker“
- der Vordermann oder ich selbst sind nicht aufmerksam

## **B** wie Berg

Am Berg zieht es fast jede Gruppe auseinander. Es ist sinnvoll einige Erfahrungen zu beachten:

- an kleinen Steigungen versuchen zusammen zu bleiben. Die Führung liegt bei dem der vorne rechts fährt;
- der/die Führende sollte nicht überholt werden!
- sobald sich hinter mir eine Lücke ergibt, umschaun, Tempo rausnehmen, ein Gefühl für das Gruppentempo entwickeln und gemeinsam hochfahren; vor allen Dingen die „schnellen Hirsche besänftigen“
- die Langsamen sind ebenfalls in der Verantwortung „man“ sollte sich ruhig ein bisschen quälen und nicht durch demonstratives langsam fahren das Gruppentempo verzögern.
- wichtig ist, dass nach der Steigung gewartet wird bis die Gruppe wieder zusammen ist

## **C** wie Chef / Chefin

Jede Gruppe braucht eine(n) Chef/in;

- er/sie, trifft Entscheidungen und hat die Verantwortung
- in der Gruppe fährt der Verantwortliche i. d. R vorne rechts

## **D** wie Disziplin

vermeidet Unfälle!

Im Gegensatz dazu steht natürlich undiszipliniertes Verhalten wie z.B.:

- vor einer Verkehrsinsel abbiegen, wenn die Gruppe hinter der Insel abbiegt
- auf dem Radweg fahren, wenn die Gruppe auf der Straße fährt, oder umgekehrt
- bei einer leichten Abfahrt die Position verlassen und an der Gruppe vorbei rauschen
- immer derjenige sein, der in der Gruppe am linksten links fährt
- als Einziger die Kurve schneiden
- nach einer Kurve voll antreten
- die Position verlassen um eine Lücke schließen wollen, die ein paar Reihen vorher entsteht (besser die Ansage: „Aufschließen!“)
- zu dritt oder viert nebeneinander fahren
- einfach Mal einen Tritt rausnehmen und ein bisschen rollen lassen
- durch demonstratives Langsam fahren das Gruppentempo verzögern
- zu geringen Abstand zum Vordermann halten – am liebsten mit dem Vorderrad zwischen die Vorderreihe

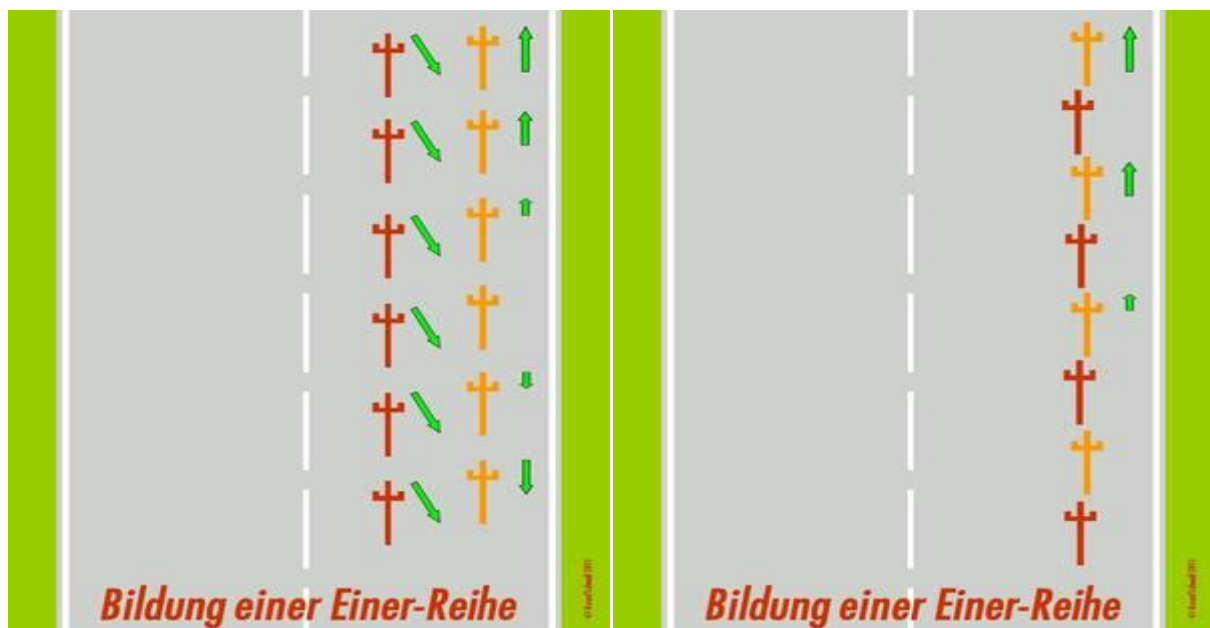
- Rufe, Hinweise und Handzeichen nicht weitergeben, weil es ja schon ein Anderer macht oder machen könnte
- nur dem Nachbarn erzählen, dass man einen Platten hat und einfach anhalten u. mitten auf der Straße stehen bleiben, wenn die Gruppe anhalten muss
- die Unterhaltung mit dem Nachbarn für wichtiger als die Obacht halten

## **E** wie Einer-Reihe

ist oft in folgenden Situationen erforderlich:

- auf Ansage des Verantwortlichen
- oder auch, wenn auf einer schmalen Straße ein Auto von vorne oder von hinten kommt
- bei Gegenverkehr auf dem Radweg
- oder wenn man sich auf einer sehr stark befahrenen Straße befindet

Der geregelte Ablauf bei der schnellen Bildung einer Einer-Reihe:



## **F** wie Führung (sie auch C wie Chef)

- wer Vorne fährt führt die Gruppe an
- er/sie hat auch eine besondere Verantwortung für das Gruppentempo
- je gleichmäßiger und angepasster das Tempo ist, desto entspannter und sicherer kommt die Gruppe mit

## **G** wie Gemeinschaft

Leitsatz: NIEMAND WIRD ALLEINE GELASSEN!

- nicht am Berg
- nicht bei einer Panne
- nicht bei einer Schwächephase
- wir fahren in den jeweiligen Gruppen geschlossen los und kommen gemeinsam wieder an

## **H** wie Handzeichen

sind beim Gruppenfahren wichtig und können durch Zurufe verstärkt werden

Deswegen:

- immer aufmerksam sein und auf die Signale des Vordermann achten
- und die Handzeichen bis nach hinten durchgeben

## **I** wie Inbusschlüssel (Werkzeug etc.)

Zu den unbedingt mitzuführenden „Utensilien“ gehören:

- Inbusschlüssel
- ein kleines Täschchen am Sattel mit Ersatzschlauch, 2 Reifenheber, Flickzeug
- Multifunktionswerkzeug
- Luftpumpe

Guter Tipp beim Platten hinten:

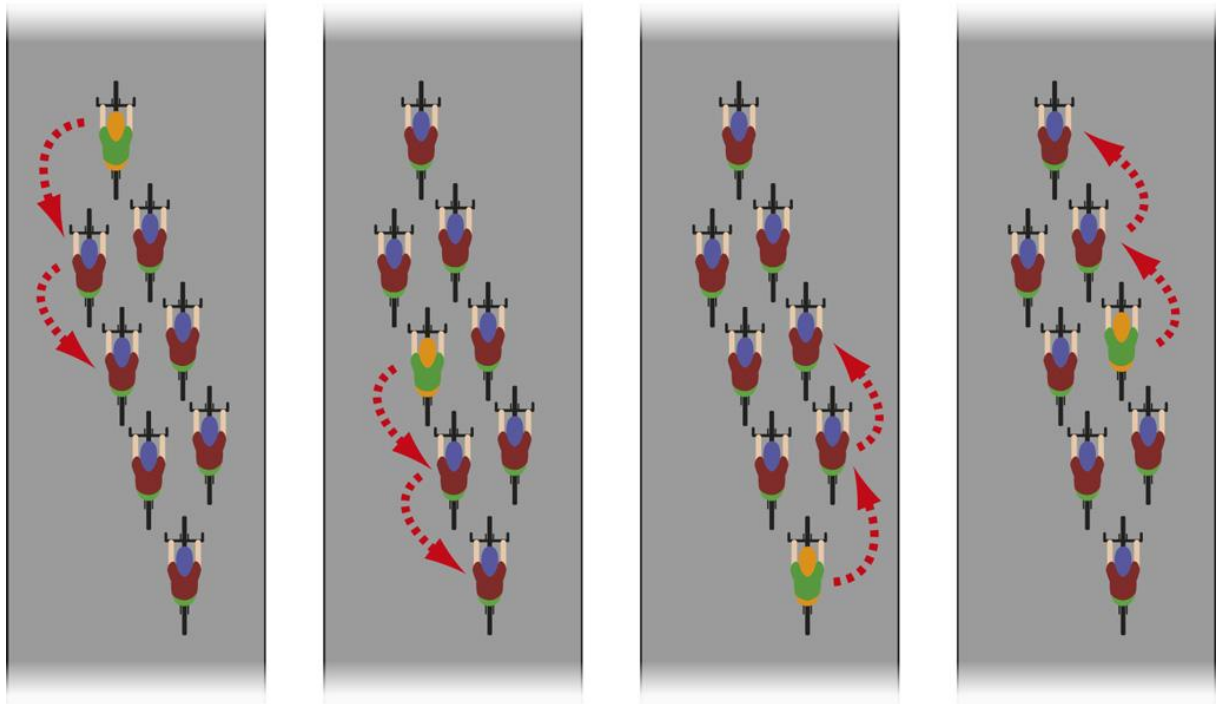
- Sofort runter schalten auf klein/klein = Hinterrad bekommt man dann besser raus;

## **K** wie Kreisel

Belgischer Kreisel

- ist ein permanenter Kreisel; sobald man vorne ist, wechselt man schon auf die andere Seite – höheres Tempo!
- beide Reihen fahren ein unterschiedliches Tempo
- man richtet sich u. A. auch nach dem Wind
- in Fachkreisen auch „Speed-Dating“ genannt
- Fehler 1: - Tempoerhöhung durch eine neue Spitze
- Fehler 2: - eine nicht konstante Wechselzeit – meistens wird zu lange in der Führung geblieben
- Fehler 3: - niemals am Berg oder sofort nach einer Kurve wechseln (nach einer Kurve das Feld zunächst beruhigen, gerade ziehen und dann wechseln) je gleichmäßiger der Wechsel - je konstanter auch das Tempo

- der Verantwortliche sollte beim Wechsel-Tempo und Ablöserhythmus eingreifen, ggf. mit dem Ruf „WECHSEL“.



## **L** wie „Letzter Mann“

- eine wichtige Funktion, die jeden Radler in einer Gruppe betrifft
- sorgt dafür, dass die Gruppe kurz anhält, wenn jemand zurückgefallen ist

## **P** wie Pausen

- Rufen: „HALT“ + Zusatzinformation: „PANNE“ oder andere Gründe
- zeitgleich Handzeichen „Achtung“ (Faust nach oben)
- langsames vorsichtiges Bremsen
- zügig die Straße verlassen

## **Q** wie quatschen

Siehe auch D wie Disziplin

Für eine unfallfreie Fahrt der Gruppe ist es zwingend notwendig, dass Alle, die Ansagen und Zeichen innerhalb der Gruppe mitbekommen.

## **R** wie „Rufen“

### Am häufigsten verwendete Rufe:

RECHTS / LINKS	beim Abbiegen
KÜRZER	wenn zu schnell gefahren wird
ACHTUNG / VORSICHT	um die Aufmerksamkeit zu erhöhen
PANNE	die Gruppe hält gleich an
SCHIENEN	vor der Überquerung von Bahngleisen
REIHE	wenn es eng wird
LOCH	Loch etc. im Straßenbelag
STEINE / SAND	um auf losen Untergrund hinzuweisen
POLLER	um Poller mitten auf dem Weg anzugeben
WECHSEL	wenn das Führungsduo zu lange vorne fährt
PAUSE	mit entsprechender Begründung
FREI	wenn die zu überquerende Straße komplett frei
STOPP	die Gruppe soll anhalten

## **T** wie Tempo - Gruppen-Tempo

- ist das Tempo, bei dem ALLE mitkommen
- Radsport sollte Spaß machen und das macht es nur, wenn man nicht permanent an der Leistungsgrenze fährt
- Wie halte ich das richtige Tempo für meine Gruppe?  
So schnell fahren, dass sich Einige zwar etwas anstrengen aber nicht abreißen lassen müssen.
- wenn Löcher oder hochrote Köpfe entstehen, dann ist das Tempo zu hoch

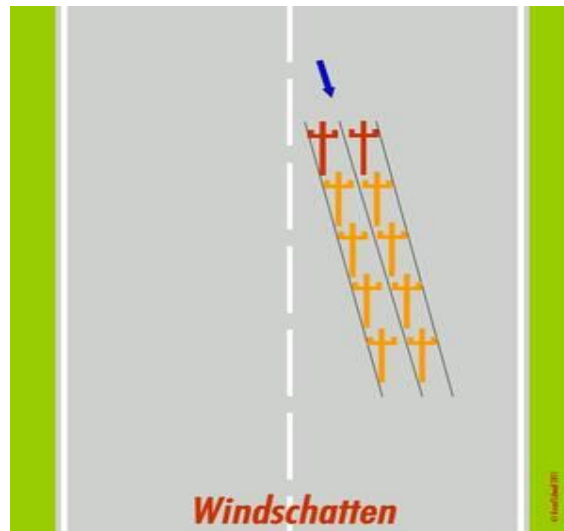
## **V** wie Verkehrsregeln, Vorschriften

sind wir in einer größeren Gruppe unterwegs gilt für uns

- §27 StVO (Zweier-Reihe ab 16 Radfahrern),
- Lichttechnische Ausstattung der Rennräder...?

## **W** wie Wind / Windschatten

- Wind von vorne - kein Problem
- Wind von einer Seite - Windschatten ausnutzen um Kraft zu sparen.



Das fängt bei der ersten Reihe an. Kommt der Wind von links, dann rückt die erste Reihe weiter links rüber, damit sich in ihrem Windschatten die weiteren Reihen aufbauen können.

Kommt der Wind von rechts, fährt die erste Reihe ganz rechts.

Achtung bei Starkwind: Windschatten durch Bäume etc. – wenn man aus der „Deckung“ fährt – Sturzgefahr

## **Z** wie Zweier-Reihe

- §27 der StVO (Zweier-Reihe ab 16 Radfahrern)

