



Rennradfahren in der Gruppe

Wir wünschen uns sportliche und sichere Ausfahrten, daher sollen einige Regeln von allen Sportlern eingehalten werden.

Wir halten uns an die StVO und wollen ein Vorbild in der Öffentlichkeit sein.

1. Vorausschauendes Fahren, kein plötzliches Ausweichen und Bremsen

Der vorne fahrende Fahrer hat eine besondere Verantwortung für die ganze Gruppe, Hindernisse / Schlaglöcher deutlich anzeigen. Auch Richtungsänderungen werden angezeigt.

2. Tabus:

- × Plötzliche Haken / Bei roter Ampel plötzlich bremsen
- × bei einer leichten Abfahrt die Position verlassen und an der Gruppe vorbei fahren
- × als Einziger die Kurve schneiden / nach einer Kurve voll antreten
- × zu dritt oder viert nebeneinander fahren
- × Rufe, Hinweise und Handzeichen nicht weitergeben

3. Vorfahrtsstraßen kreuzen

„Frei“ wenn ALLE Fahrer sicher passieren können oder „Auto“ wenn gewartet werden muss. Erst wieder beschleunigen wenn die komplette Gruppe aufgeschlossen hat!

4. Einer- oder Zweierreihe?

Einerreihe fahren wir wenn die Straßen eng sind, in Ortschaften oder unübersichtlichen Verkehrssituationen.

5. Einerreihe – Ablösetechnik & Wechsel

Wir wechseln die Führung, indem der/die Führende nach links herausfährt und die Gruppe rechts überholen lässt. Wechsel vorher laut und deutlich ankündigen.

6. Zweier-Reihe – Ablösetechnik & Wechsel

Zweier-Reihe fahren wir in Gruppen ab 6 wenn es die Situation erlaubt. Die beiden Führenden übergeben ihre Positionen, indem sie nach links und rechts ausscheren, sich zurückfallen lassen und die letzten Positionen in der Gruppe einnehmen.

7. "Gefährliche" Tätigkeiten am Gruppenende

Tätigkeiten wie Ausziehen der Windjacke oder Armlinge immer am Gruppenende erledigen.

8. Nach hinten Schauen in der Gruppe

Wenn man sich in einer Gruppe umdrehen will, legt man immer die Hand auf die Schulter des Nachbarn. Somit ist es leichter in der geraden Fahrlinie zu bleiben.

9. Kurven fahren

Es empfiehlt sich die Abstände etwas zu vergrößern, um die Gefahr eines Auffahrunfalls zu reduzieren. Erst wieder beschleunigen wenn die komplette Gruppe aufgeschlossen hat!

10. Tempo – Wann Gas geben?

- ✓ Kurze Berge: Nicht zu sehr powern, an Schwächere denken!
- ✓ Bergab: Der Führende soll richtig treten, da sonst die Folgenden bremsen müssen.
- ✓ Nach Kurven / Stopps: Mäßig beschleunigen, bis Gruppe komplett

Falls Tempo zu hoch ist frühzeitig „KÜRZER“ rufen!

Führende effektiv etwas Tempo rausnehmen.

11. Fahren und warten am Berg (Lange Berge)

An langen, schweren Steigungen ist es normal, dass die Formation zerfällt.

Oben am Berg wird auf alle gewartet.