



Rendsburger Bicycle - Club gegr. 1894

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

A wie Ausstattung (Fahrrad u. FahrerIn)

Jeder Teilnehmer (auch „Nicht-RBC’lerInnen) dürfen an unseren Trainingsausfahrten in der Gruppe nur dann teilnehmen, wenn er/sie

- ein technisch sicheres Rennrad oder Sport Rad (Mountainrad, Power-Bike etc.) fährt
- die Bestimmungen des BDR (StVO) beachtet, wie z.B.
 - keine Triathlon-Lenker, keine Triathlon-Aufsätze benutzt
 - keine MP3-Player (Kopfhörer) o.ä. benutzt
 - einen geprüften Rad Helm trägt

A wie Abstand

ist der Abstand zum Vordermann in der Gruppe.

Der Abstand ist von der Situation und vom Windschatten abhängig. In der Regel sollte er eine halbe Laufradlänge betragen (= Abstand vom Reifen zum Schnellspanner).

Die meisten Gefahrensituationen werden durch zu dichtes Auffahren hervorgerufen:

- keine Zeit zur Reaktion (z.B. durch Hindernis)
- der Vordermann macht einen kleinen „Schlenker“
- der Vordermann „torft“ einfach
- der Vordermann oder ich selbst sind nicht aufmerksam
- der Vordermann ist nervös / hat Druck (Neuling?), weil ihm dauernd jemand „auf der Pelle hängt“

B wie Berg

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

- an kleineren 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, umschauen, Tempo rausnehmen, ein Gefühl für das Gruppentempo entwickeln und gemeinsam hochfahren; vor allen Dingen die „schnellen Hirsche besänftigen“
- die Langsameren sind ebenfalls in der Verantwortung “man“ sollte sich ruhig ein bisschen quälen und nicht durch demonstratives Langsam fahren das Gruppentempo verzögern.
- bei „richtigen Bergen“ muss Jede(r) sein Tempo fahren (am besten vorher Ansage durch den Chef)
- wichtig ist, dass nach der Steigung gewartet wird – und zwar bis ALLE wieder da sind und nicht bis Alle hätten da sein können; das Warten passiert entweder durch bewusst langsames Weiterfahren oder durch gezieltes Anhalten nach der Kuppe oder an einer neuralgischen Stelle erreicht
- Übrigens: Bergab funktioniert das Ganze genauso.

C wie Chef / Chefin

Jede Gruppe braucht eine(n) Chefin;

- Eine(r) muss den Hut aufhaben und die Gruppe lenken
- er / sie trifft Entscheidungen und hat die Verantwortung
- in der Gruppe in der Führung fährt der Verantwortliche i.d.R vorne rechts
- Mut zur Verantwortung!

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:

- wenn auf einer schmaleren Straße ein Auto von vorne oder von hinten kommt
- bei Gegenverkehr auf dem Radweg oder wenn man auf einer sehr stark befahrenen Straße befindet
- auf Ansage der Chefin / des Chefs

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

Manchmal reicht es auch aus, dass wir einfach nur enger zusammenrücken – bis dahin ist der Ablauf gleich und der nächste Schritt ist dann die Einer-Reihe.

F wie Führung

(sie auch C wie Chef)

- wer Vorne fährt führt die Gruppe an
- er / sie hat auch eine besondere Verantwortung des Gruppentempos
- je gleichmäßiger und angepasster das Tempo ist, desto entspannter und sicherer kommt die Gruppe durch. Dafür sorgen mit Umsicht die Führenden. Mit Umsicht gehört auch das Umsehen zur Führung dazu. Habe ich noch Alle zusammen? Entstehen irgendwo kleine Lücken?

G wie Gemeinschaft

Leitsatz: NIEMAND WIRD ALLEINE GELASSEN!

- nicht am Berg
- nicht bei einer Schwächephase
- nicht bei einer Panne
- nicht wenn er/sie nicht mehr kann

Wir fahren in den jeweiligen Gruppen geschlossen los und kommen gemeinschaftlich an. Jeder Wechsel in eine andere Gruppe und jedes „abbiegen nach Hause“ teilen wir dem „Chef“ mit.

H wie Handzeichen

sind beim Gruppenfahren wichtig und gehen meistens (aber nicht immer) mit Rufen einher. Deswegen:

- immer aufmerksam sein und auf den Vordermann achten
- stets beachten, dass Handzeichen auch bis nach hinten durchgegeben werden!

I wie Inbusschlüssel (Werkzeug etc.)

Zu den unbedingt mitzuführenden „Utensilien“ von Radsportlerin /Radsportler gehören:

- Inbusschlüssel
- ein kleines Täschchen am Sattel mit Ersatzschlauch (2 Schläuche?), 2 Reifenheber, Flickzeug
- Multifunktions-Werkzeug?
- Not Pumpe.

Guter Tipp beim Platten hinten: Sofort runterschalten auf klein klein = Hinterrad bekommt man dann besser raus;

K wie Kreisel

klassischer Wechsel: die Zweier-Reihe wechselt im Doppel-Wechsel, d.h. einer fährt rechts raus, einer links raus, beide lassen sich zurückfallen und reihen sich hinten wieder ein.

Nachteil: das beim Wechsel teilweise vier Personen/Räder nebeneinander fahren;

Belgischer Kreisel

- **ist ein permanenter Kreisel; sobald man vorne ist, wechselt man schon auf die andere (rechte) Seite = weniger Windschatten – 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 Chef 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 treffen kann;

- **sorgt dafür, dass die Gruppe kurz anhält, wenn jemand zurückfällt oder die Gruppe sich wider Erwarten und aller Pläne geteilt hat**
- **sorgt dafür, dass die Führenden an einer Abbiegung auch stehen bleiben, damit die Folgenden wissen, wo es lang geht.**

P wie Pausen

Pausen sind u.A. Pi....-Pausen, Platten-Pausen, Verpflegungs-Pausen und auch Orientierungs-Pausen.

Alle haben etwas gemeinsam. Die ganze Gruppe muss anhalten, alle müssen sich irgendwo aufhalten und der ganze Tross muss sich wieder in Bewegung setzen.

- 1. Rufen: „HALT“ + Zusatzinformation: „PANNE“ , „PAUSE“, „KONTROLLE“ oder „PULLER-ALARM“
- zeitgleich Handzeichen „Achtung“
- dann: Runter von der Straße! Nicht mitten auf der Straße stehen bleiben und den weiteren Verkehr blockieren.

Q wie quälen

Das Quälen steht dafür, dass man auch manchmal an seine Leistungsgrenze gehen sollte, um einen funktionierenden Verband aufrecht zu halten.

Zieht man daraus einen Trainingseffekt, dann ist ein wichtiger Punkt erreicht.

(Zitat aus der Profiszene in den Bergen - Udo Bölt`s an Jan Ullrich: „Quäl dich, du Sau!“)

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; sollte der Austausch (die Unterhaltung) so intensiv werden, dass einige die Ansagen nicht mehr mitbekommen:

1. Gruppe höflich auf Achtsamkeit/Disziplin hinweisen
2. Tempo so lange erhöhen – bis „Quatschen“ weniger wird 😊

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
VORNE	wenn es zu eng werden könnte
REIHE	wenn es eng wird
HINTEN	wenn ein Auto überholen möchte
LOCH	Loch etc. im Straßenbelag
STEINE / SAND	um auf losen Untergrund hinzuweisen
PFOSTEN	um Pfahl mitten auf dem Weg anzugeben
WECHSEL	wenn das Führungsduo zu lange vorne fährt
PAUSE?	wenn Einer mal austreten möchte/muss
FREI	wenn die Straße komplett frei ist
NOCH FREI	wenn die Straße noch frei ist
HALT	die Gruppe muss anhalten

R wie „Riechkolben-Entleerung“

nicht gerne ausgesprochen aber ein durchaus natürliches Thema.
Wenn man erst einmal ein paar Kilometer auf dem Rad sitzt, dann füllt sich die Nase.
Damit man durch die selbige wieder genug Luft bekommt, muss die Nase frei sein.
Laufen lassen? Taschentuch?

Lösung: Mit Druck raus aus der Nase.

- sichere Methode: unter Beachtung des Verkehrs nach links rausfahren und in sicherer Entfernung ...
- ganz nach hinten einreihen und in sicherer Entfernung...

T wie Tempo - Gruppen-Tempo

ist das Tempo, bei dem ALLE mitkommen.

Radsport und Rad fahren sollen Spaß machen – und- das macht es nur, wenn man nicht permanent an der Leistungsgrenze fährt.

Jedoch:

Wir pflegen das sportliche Radfahren und wenn unser Tempo in der jeweiligen Gruppe (Komfort / Aktiv / Sport) dauerhaft zu schnell ist, der sollte entweder seinen allgemeinen Trainingszustand verbessern (wir helfen alle gerne). Die Gruppe wechseln oder sich überlegen, ob das wirklich der richtige Sport ist

Bei unseren Trainingsausfahrten am Dienstag oder Mittwoch ist ein bestimmtes Tempo für die unterschiedlichen Gruppen

- Komfort-Gruppe
- Aktiv-Gruppe
- Sport-Gruppe

angedacht; im Frühjahr etwas langsamer, zum Herbst hin etwas schneller.

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. Damit das nicht passiert, muss der „Chef“ ein Gefühl für das Gruppen-Tempo entwickeln. Immer aufmerksam sein, immer ein Ohr und ein Auge hinten haben, immer auf die Topographie achten, Hügel nicht durchdrücken wollen – das können die Wenigsten – lieber das Tempo etwas rausnehmen und gemeinsam hochfahren.

Ein Indikator für das richtige Tempo ist auch immer der Geräuschpegel. Wird es hinten merklich ruhiger, dann ist das Tempo meist zu hoch.

Wenn die Anzahl der surrenden Freiläufe größer wird, dann kann man davon ausgehen, dass das Tempo zu niedrig ist (gilt nicht für bergab)

V wie Verkehrsregeln, Vorschriften

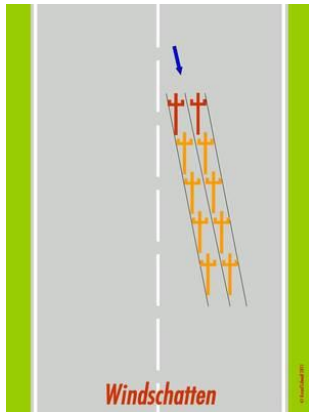
sind wir in einer größeren Gruppe unterwegs gilt für uns

- §27 StVO (Zweier-Reihe ab 16 Radfahrern),
- Lichttechnische Ausstattung der Rennräder...? Eine umfassende Sammlung der Gesetzestexte für Radfahrer bietet der Breitensportkalender des BDR.
- siehe **A** wie Ausstattung

W wie Wind / Windschatten

Zweier-Reihen und Disziplin, erhalten eine Variante, wenn der Wind dazu kommt.

- 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)
- Wenn eine Gruppe mit weniger als 16 Teilnehmern fährt - Zweier-Reihe auf eigenes Verwarnungsgeld-Risiko etc!
- Zweier-Reihe heißt, dass die beiden Radler auch NEBENEINANDER fahren...

