

Fahren in der Gruppe



In der **équipe vélo** möchten wir sportlich und sicher unterwegs sein. Unabhängig von der Helmpflicht sind daher beim Fahren in der Gruppe Rücksicht und eine gewisse Disziplin unabdinglich. Die Einhaltung nachstehender Regeln ist dabei eine große Hilfe.

Regeln für das „Rudel-Radeln“

1 – Vorausschauend fahren, keine plötzlichen Schlenker und Bremsmanöver

Konzentriertes und vorausschauendes Fahren ist für jeden in der Gruppe wichtig. Wer vorne fährt, hat viel Verantwortung für die ganze Gruppe. Er ist sozusagen das „Auge“ der Gruppe, denn die nachfolgenden Fahrer haben wenig oder keine Sicht auf die Strecke und sind daher auf die rechtzeitige Reaktion und die Hinweise des/der Führenden angewiesen. Hindernisse, wie z. B. dicke Kanaldeckel und tiefe Schlaglöcher, werden in weitem Bogen umfahren. Vor Ampeln/Kreuzungen wird die Geschwindigkeit reduziert und Hand- und Rufzeichen gegeben. Plötzliche Schlenker und abruptes Bremsen sind tabu.

2 – Tempo gleich halten

Ziehharmonika-Effekt, Auffahren des Hintermanns... das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch gefährlich werden. Daher gilt: das Tempo möglichst gleich halten und möglichst wenig bremsen. Oft reicht es aus, die Trittfrequenz anzupassen oder kurz seitwärts zum Vordermann aufzurollen und sich dann sachte wieder zurückfallen zu lassen. Ist eine Tempoverschärfung angesagt, so wird dies genauso durch Rufen angekündigt („Tempo“, „schneller“) wie die Herausnahme des Tempos („piano“, „kürzer“).

3 – Hinweise durch deutliche Handzeichen und Rufe

Um Stress zu vermeiden sind Hinweise nur wenn nötig zu geben. Sie sind immer in der ganzen Gruppe weiterzugeben, d. h. von vorn nach hinten, aber ggf. auch umgekehrt.

Ein paar Beispiele für Handzeichen:

- Arm nach oben: erhöhte Aufmerksamkeit, ev. muss angehalten werden (Kreuzung, Ampel)
 - Arm mit der Handfläche nach hinten schieben: Achtung, langsamer werden
 - Finger rechts/links nach unten: Hindernis (Schlagloch, u. ä.) auf der Seite, auf der angezeigt wird
 - Arm rechts/links nach hinten „wedeln“: auf der angezeigten Seite muss ein Hindernis (z. B. Engstelle, parkendes Auto) umfahren werden
 - Arm hinter dem Rücken nach rechts und links winken: Achtung, Bahngleise oder Querrinne
 - Arm rechts/links waagrecht nach außen: Abbiegen in die angezeigte Richtung
- Entsprechende Rufe machen die Situation noch klarer. So z. B. „Loch“, „Ampel“, „Scherben“ oder auf engen oder unübersichtlichen Sträßchen „Auto von hinten/von vorn“.

Infos unter Tel. 08104 668167 oder info@equipe-velo.com – www.equipe-velo.com



4 – „Gefährliches“ Handeln

Für das An- oder Ausziehen der Windjacke, die Suche nach dem Powerriegel in der Trikottasche, bei Einsteigern auch für den Griff zu Trinkflasche gilt: „Damit befasse ich mich, wenn ich am Gruppenende fahre.“ Telefonieren und MP3-Player-Hören sind tabu... und laut STVO sowieso verboten.

5 – Einer- oder Zweierreihe?

Eierreihe wird gefahren

- wenn die Gruppe klein ist,
- wenn die Straße eng oder unübersichtlich ist,
- wenn die Gruppe durch einen Ort oder auf einer viel befahrenen Bundesstraße fährt,
- wenn es in eine längere und/oder steilere Abfahrt geht.

Zweierreihe wird gefahren

- wenn der Verkehr dadurch nicht behindert wird (dann dürfen laut StVO Radfahrer nebeneinander fahren),
- wenn die Gruppe groß genug ist (laut StVO dürfen mehr als 15 Radfahrer einen geschlossenen Verband bilden, selbst wenn der Verkehr dadurch behindert wird).

6 – Ablösetechnik - Basics

Grundsätzlich gilt: In Engstellen oder unübersichtlichen Straßenabschnitten wird nicht gewechselt. Der Wechsel sollte angezeigt werden und zum Wechseln kurz beschleunigt werden. Beim Ausscheren keinen Haken schlagen, sondern allmählich herausziehen, um eine Sicherheitslücke zu schaffen. Wer in die Führung geht, wird nicht schneller.

Eierreihe:

- Die Ablösesseite wird von der Windrichtung bestimmt, damit der Abzulösende möglichst lang Windschatten bietet. Ein kurzer Blick nach hinten kann dabei hilfreich sein.
- Vor dem Ausscheren die Seite anzeigen, auf der gewechselt wird und sich vergewissern, dass die Verkehrslage den Wechsel auch erlaubt.
- Sich durch Auslassen von ein paar Pedalumdrehungen zurückfallen lassen und am Ende wieder einscheren.

Zweierreihe:

- Unabhängig von der Windrichtung wird zur rechten Straßenseite hin abgelöst.
- Der linke Fahrer setzt sich vor den rechten Fahrer.
- Beide lassen sich durch Auslassen von ein paar Pedalumdrehungen zurückfallen und scheren am Ende der Gruppe wieder ein.

7 – Abstand vor engen Kurven und beim Abbiegen

Etwas mehr Abstand halten, um den Ziehharmonika-Effekt zu vermeiden.

8 – Umdrehen in der Gruppe

Zum Umdrehen, die Hand der Seite, in die man sich drehen will, auf die Schulter des Nachbarn legen. Das erleichtert das Einhalten der geraden Fahrlinie.

Infos unter Tel. 08104 668167 oder info@equipe-velo.com – www.equipe-velo.com



9 – Keine Triathlonlenker

Triathlonlenker, Auflieger o. ä. sind beim Fahren in der Gruppe (so wie z. B. auch von der UCI bei Massenstartrennen) verboten.

10 – Defekt/Panne

Vermeiden, dass sich die ganze Gruppe um den Betroffenen scharf, denn das birgt nur Gefahren. Zur Behebung des Defekts reichen in aller Regel ein oder zwei Helfer aus. Alle anderen fahren ein paar Kilometer weiter und drehen dann um, um die Pannenbeheber wieder „einzusammeln“. Das hat zusätzlich den Vorteil, dass der Trainingsrhythmus nur wenig gestört wird.

11 – Ein, zwei Fragen des Anstands

- Abmelden: Wenn jemand – aus welchen Gründen auch immer – vorzeitig die Gruppe verlässt, sollte er das bitte dem Gruppenbetreuer mitteilen und sich offiziell abmelden. Damit erspart er dem Verantwortlichen und der ganzen Gruppe unnötigen Kummer.
- Warten am Berg: Wird am Berg das Tempo freigegeben, so gibt es für die Ersten am „Gipfel“ zwei Möglichkeiten: entweder vorsichtig umkehren und bis zu den Letzten zurückfahren oder an einer sicheren Stelle (nie direkt auf der Straße) warten, bis die Gruppe wieder komplett ist.
- Übrigens: Ausspucken oder „Abrotzen“ ist für den Neben- oder Hintermann u. U. echt unangenehm. Also bitte auf eine passende Gelegenheit zum kurzen Ausscheren warten.

Zu guter Letzt:

Die Gruppe sollte grundsätzlich vollzählig wieder am Startort ankommen. Jemanden unterwegs stehen lassen oder einem Schwächeren davonfahren ist verpönt. Im Übrigen ergibt sich so die Möglichkeit, noch kurz über die gemeinsame Ausfahrt zu sprechen, Kritik oder Anregungen anzubringen oder sich für die nächsten Termine abzusprechen.

© **équipe vélo** 2010

Infos unter Tel. 08104 668167 oder info@equipe-velo.com – www.equipe-velo.com



Lightweight

