

# Rennradfahren in der Gruppe: Regeln

Wir wünschen uns sportliche und sichere Ausfahrten. Es ist daher wichtig, dass einige Regeln von allen Teilnehmenden eingehalten werden. Nachstehend sind die wichtigsten Regeln und einige ergänzende Tipps zusammengestellt. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

## Vorausschauendes Fahren, kein plötzliches Ausweichen und Bremsen

Der vorne fahrende Fahrer hat eine besondere Verantwortung für die ganze Gruppe. Vorausschauendes Fahren und der konzentrierte, hellwache "Rundumblick" sind notwendig, um die Hinterleute nicht zu gefährden (in Doppelreihe der Fahrer vorne rechts).

- Wir umfahren z.B. Kanaldeckel und Schlaglöcher in einem weiten Bogen.
- Vor Ampeln und Kreuzungen reduzieren wir die Geschwindigkeit: Hand in die Luft, "Ampel" rufen, langsam verzögern.

### Tabus:

- Plötzliche Haken
- Auf eine rote Ampel zuheizen und plötzlich bremsen.

Der vorne fahrende Fahrer gibt immer die Richtung durch Handzeichen vor, ihm folgt die ganze Gruppe, auch wenn es offensichtlich falsch sein sollte. Hierdurch lassen sich gefährliche Situationen vermeiden.

## Hindernisse anzeigen

Der Führende sieht die Hindernisse und zeigt sie frühzeitig an. Die folgenden Fahrer wiederholen das Zeichen frühzeitig, auch wenn sie das Hindernis noch nicht sehen. Nur so wissen alle rechtzeitig bescheid.

- Mit einem Finger nach unten zeigen: Hindernis auf der Fahrbahn
- Die offene Hand hinter dem Rücken schwenken: Großes Hindernis umfahren
- Hand nach oben: Achtung, Geschwindigkeit verringern
- Rufe wie Glas, Loch, Ampel, Kreuzung machen die Gefahr klarer. Auf engen Straßen auch ‚Auto von hinten‘ oder ‚Auto von vorne‘

Auch Richtungsänderungen werden natürlich kurz angezeigt und verbal quittiert.

## Einer- oder Zweierreihe?

Eierreihe fahren wir,

- wenn die Straßen eng sind,
- wenn der Verkehr von hinten oder vorne wenig Platz zum Fahren lässt,
- wenn wir in Ortschaften sind oder bei unübersichtlichen Verkehrssituationen
- wenn wir in kleinen Gruppen fahren

Zweierreihe fahren wir in Gruppen ab 6 wenn es die Situation erlaubt.

Übrigens: Laut StVO gelten Gruppen ab 15 Personen als Verband und dürfen in

Zweierreihen fahren.

## "Gefährliche" Tätigkeiten: Bitte am Ende der Gruppe

Merke: Die Hände gehören grundsätzlich an den Lenker, insbesondere beim Bremsen und/oder Abbiegen!

– Zeichen sind kurz anzuzeigen, bis der Hintermann/-frau verbal quittiert hat.

In einer Gruppe werden "gefährliche" Tätigkeiten wie An- und Ausziehen der Windjacke, Herauspulen des Riegels aus der Rad- oder Trikottasche, etc. bestenfalls immer am Gruppenende, noch hinter dem letzten Pärchen und ggf. ohne Nachbarn, bei unerfahrenen Fahrern eventuell sogar noch mit einem Abstand zur Gruppe, erledigt.

Falls nötig wird auch ein technischer Halt (Pinkelpause) nach Voranmeldung eingelegt.

## Für die Gruppe „gefährlich“!

Das Benutzen von Triathlonlenkern, Aufliegern, o.ä. in einer Gruppe sollte unterbleiben!

Bei einem Sturz ist man nicht nur selbst, sondern auch die anderen Gruppenmitglieder gefährdet. Der plötzliche Griff zur Bremse erfordert beim Fahren in der Liegeposition ein Aufrichten des Oberkörpers und Umgreifen am Lenker. In einer Gefahrensituation dauert dies meist zu lange!

Hochprofilaufräder (über 30 mm) sehen toll aus und machen ein Rennrad schon im Stand optisch schnell, aber:

- Geschwindigkeiten, die diese Laufräder ihren Vorteil ausnutzen lassen (mind. 40 km/h), werden selten erreicht
- die seitliche Windanfälligkeit hoher Laufräder steigt überproportional mit deren Höhe.
- je höher das Profil, desto weniger Komfort