



Rennrad-Treff Murten



Rennradfahren in der Gruppe - Die wichtigsten Regeln

Grundsätzlich:

- Radfahrer müssen nach dem Schweizerischen Strassenverkehrsgesetz (SVG) rechts und hintereinander fahren. Gruppen dürfen ausnahmsweise in der Zweierreihe fahren, sofern die Fahrbahn breit genug ist und der übrige Strassenverkehr nicht behindert wird.
- Pünktliches Erscheinen am Treffpunkt ist Ehrensache. Maximal 5 Minuten Wartezeit oder ein kurzer Anruf, wenn es länger dauern sollte.



„Wenn man alle Gesetze studieren wollte,
so hätte man gar keine Zeit, sie zu übertreten.“

Johann Wolfgang von Goethe

Ausrüstung:

- Dem SVG entsprechend gut gewartetes Fahrrad, welches Freude bereitet, wenn darauf gefahren wird (es muss nicht immer Karbon sein...).
- Kluge Köpfe schützen sich mit einem **Helm!**
- Ein neuer Ersatzschlauch, eine volle Trinkflasche und für den Hungerrast im Notfall ein Power-Riegel sollten standartmässig immer dabei sein.
- Ein kleines Werkzeugset, etwas zum Pumpen, das Handy, ein paar Geldscheine oder die Maestro-Karte sowie ein der Saison angepasster Wetterschutz machen ebenfalls Sinn.
- Licht und eine Klingel ist zwar nach Gesetz vorgeschrieben, wird aber an Rennvelos beim Fehlen von der Polizei "meistens" toleriert.

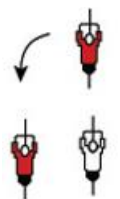


Fahren:

- Regelmässig, ruhig und vor allem **KONZENTRIERT** fahren.
- Leicht seitlich versetzt (ca. 10 cm) zum vorderen Fahrer fahren. Ermöglicht im Notfall ein besseres, seitliches Ausweichen.
- Grundsätzlich wird **IMMER** mit Bremsbereitschaft gefahren (vermeiden von Massenstützen!).
- Zum rechten Strassenrand einen Sicherheitsabstand einhalten von ca. 80 cm. Dies ermöglicht ein kleines Sicherheitspolster bei kleinen Hindernissen oder bei überholenden Fahrzeugen.
- Eine neue Gruppen-Konstellation fährt zu Beginn der Tour/Saison mit einem grösseren Abstand von Fahrer zu Fahrer. Dasselbe gilt in unübersichtlichen Überbauungen, bei sehr schneller Geschwindigkeit, sowie bei dichtem Verkehrsaufkommen. Im Normalfall kann der Abstand zum vorderen Hinterrad von einer halben Laufradlänge bis wenige Zentimeter betragen.



- Fahrer, die in der Gruppe neu sind oder noch nie in einer Gruppe gefahren sind, fahren zur Eingewöhnung am Ende der Gruppe mit.
- Trotzdem gilt der Grundsatz: Schwächere Fahrer fahren eher vorne in der Gruppe mit. Somit kann die Geschwindigkeit besser angepasst werden.
- Wer führt, soll zu Gunsten der ganzen Gruppe fahren. Das Fahrverhalten ist nicht dasselbe, wie wenn man alleine unterwegs ist.
- Frühzeitig mit dem Umfahren eines Hindernisses beginnen. Der hinterste Fahrer soll auch rechtzeitig ohne Schwenker durchkommen können.
- Keine plötzlichen Schwenker nach links oder rechts. Lieber einmal ein kleines Hindernis überfahren, als mit einem Schwenker einen Massensturz verursachen.
- Bei der Annäherungen von Kreuzungen, Ampeln, Stopps wird moderat abgebremst.
- An Kreuzungen, Ampeln, Stopps usw. eine genügend grosse Verkehrslücke suchen, um die ganze Gruppe miteinander in den Verkehr einzufügen. Ist dies nicht möglich wird individuell in den Verkehr eingefädelt und an einer geeigneten Stelle (Austellplatz) wieder aufeinander gewartet.
- Eine Velogruppe gilt als eine Einheit im Strassenverkehr. Entsteht eine zu grosse Lücke in der Gruppe, gilt die Gruppe dementsprechend als zwei Einheiten und man muss damit rechnen, dass andere Verkehrsteilnehmer die Gruppe trennen. Also, versuchen als ganze Gruppe (Einheit) unterwegs zu sein und Lücken stets zu schliessen.
- Bei einem Halt oder einer Panne die Strasse sofort frei geben. Versuchen Pausen an einem geeigneten Austellplatz zu gestalten.
- Beim Aufstehen in den Wiegetritt besorgt sein, dass nicht verlangsamt wird. Der hintere Fahrer wird dankbar sein, wenn er nicht abbremsen muss.
- Wenn die Gruppe eine Steigung hochfährt darauf achten, dass der Schwung einige Meter mitgenommen wird. Nicht gleich zu Beginn der Steigung das Tempo herausnehmen. Der letzte Fahrer in der Gruppe möchte auch vom Schwung profitieren können und nicht bereits vor der Steigung abbremsen müssen.
- Beim Abgeben der Führung zuerst den Kopf nach links und anschliessend nach hinten drehen. Kommt kein Auto nach, links ausscheren und erst jetzt Tempo zurücknehmen. Möglichst rasch zurück an die letzte Stelle der Gruppe fallen lassen. Erst an hinterster Stelle hat man die Möglichkeit der aktiven Erholung (z.B. trinken).
- Bahngleise versuchen stets rechtwinklig zu überqueren.
- Alle sollen führen, der Stärkere länger als der Schwächere.
- Die Führung rechtzeitig abgeben, das heisst, bevor die Gruppe langsamer wird.
- Essen und Trinken am besten im Aufstieg, beim Erreichen eines Hügels oder in lockerer Abfahrt (eine Hand bleibt immer am Lenker!).
- Kleidungsstücke werden NIE während der Fahrt aus- oder wieder angezogen. Melden wenn es zu warm oder zu kalt ist. Meistens haben andere Fahrer das gleiche Empfinden und sind froh, wenn in einer kleinen Pause die Kleidung angepasst werden kann.



Abfahrten:

- Mit beiden Händen den Unterlenker festhalten! Dies ergibt eine gleichmässige Gewichtsverteilung auf beiden Rädern sowie eine bessere Hebelwirkung und somit eine bessere Kraftübertragung auf die Bremsen.
- Beim geradeaus fahren beide Pedale auf gleiche Höhe nehmen.
- Achtung bei feuchten oder sogar nassen Strassen.
- Vorsicht ist auch bei wechselnden Lichtverhältnissen geboten (Sonneneinstrahlung / Schatten).
- Beide vorgängige Punkte sind übrigens **IMMER** zu beachten und nicht nur bei Abfahrten.
- Kurven nie unterschätzen.
- Immer in die Kurve (in das Kurvenende) hinein schauen. Den Fokus nicht nur ein Meter vor das Vorderrad halten.
- Stets versuchen eine Ideallinie zu fahren, ohne auf die Gegenfahrbahn zu geraten.
- In Kurven das innere Pedal hoch nehmen (besserer Schwerpunkt in der Kurvenlage).
- Vorausschauend fahren und **VOR** der Kurve verzögern (nicht in der Kurve!).
- Nie in einer Gruppe einen anderen Fahrer bergab überholen.



Vor längeren Abfahrten gliedern sich die stärkeren Fahrer nach einem kurzen Halt vorne in die Gruppe ein und warten nach der Abfahrt im flacheren Abschnitt wieder auf die schwächeren Fahrer.

Fahren bei Regen:

- Um eine grössere Bodenhaftigkeit zu erhalten den Reifendruck um ein ½ bis 1 Bar reduzieren.
- Bei Rutschgefahr gilt generell doppelte Aufmerksamkeit aber keine Panik, nicht verkrampfen und wenn möglich dosiert bremsen.

Zeichengebung:

- Nur wer ganz vorne fährt, hat eine freie Sicht auf die aktuellen Verkehrsverhältnisse.
- Da ab ca. dem dritten Fahrer in der Gruppe die Sicht nach vorne sehr eingeschränkt ist, ist es unerlässlich mit Handzeichen zu fahren.
- Mit dem Zeichengeben von "VORNE" beginnen und diese bis ganz nach "HINTEN" weitergeben (der hinterste Fahrer wird ebenfalls dankbar sein!).
- Für klare Informationen sorgen bekannte und deutliche Zeichen (kein wildes Fuchteln oder Schreien). Im Notfall, wenn die Zeit nicht mehr reicht für Zeichen kann auch laut gerufen werden: z.B.: **Achtung Loch, Kies, Sand, Glas**, usw.

Im Weiteren können Warnrufe auch von "HINTEN" nach "VORNE" genutzt werden. z.B.: **Auto von hinten!**





Halt / Stopp



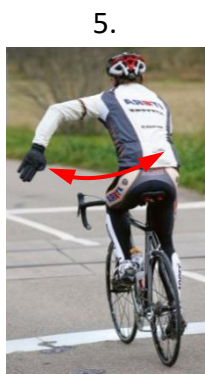
verlangsamen



1er- bzw.
2er-Kolonne



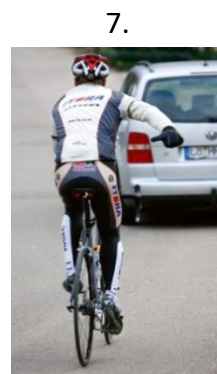
Richtungswechsel
(rechts / links)



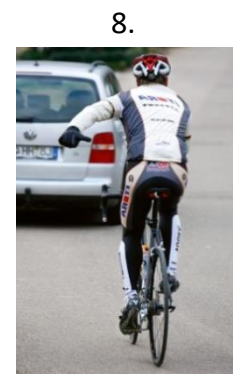
Schiene / Schwelle



Hindernis am Boden
links / rechts



seitliches Hindernis
rechts



seitliches Hindernis
links

Das ganze Dokument entstand aus den Erfahrungen von verschiedenen Rennvelofahrern und soll als **Empfehlung / Rat** betrachtet werden - nicht als stures Gesetz!
Velofahren soll vor allem eines: **FREUDE bereiten!** In dem Sinne allzeit gute und unfallfreie Fahrt!