

REGELN und ZEICHEN FÜR DAS GRUPPENFAHREN

1. Grundregel: Miteinander, Vorsicht und gegenseitige Rücksicht

2. Nebeneinander / Hintereinander?? // Einerreihe / Zweierreihe??

Grundsätzlich müssen Radfahrer nach der Straßenverkehrsordnung (StVO) in einer Reihe auf der rechten Straßenseite hintereinander fahren. Größere Gruppen ab 15 Radfahrer dürfen in Zweierreihe fahren, aber nur dann, wenn die Straße breit genug ist. Gefahr: Entgegenkommender Verkehr

3. Zeichen geben:

Grundsätze:

- Nur wer vorne fährt, hat freie Sicht auf die Verkehrsverhältnisse, deshalb ...
- Mit dem Zeichengeben von „VORNE“ beginnen und diese bis „HINTEN“ weitergeben!
- Kein wildes Fuchteln oder Schreie sorgen für klare Informationen, sondern deutliche (verabredete oder bekannt gemachte) Zeichen geben!
- ...

Zeichenarten:

- **Zeigefinger zeigt gestreckt auf die Fahrbahn**
 - 🚲 Warnung vor Schlaglöchern oder gravierenden Fahrbahnunebenheiten!!
 - 🚲 Wichtig: rechtzeitig ausscheren und „längere Zeit“ anzeigen!
- **Winken mit dem ganzen Arm hinter dem Rücken**
 - 🚲 Warnung vor Hindernissen am Fahrbahnrand, beispielsweise parkenden Autos!
 - 🚲 Ganze Kolonne muss Spur verlegen!
 - 🚲 Langsam und frühzeitig ausscheren!
- **Richtungswechsel: seitlich Arm nach links oder rechts ausstrecken**
 - 🚲 Rechtzeitig und deutlich vor den Abzweigungen anzeigen!
 - 🚲 Geschwindigkeit herabsetzen!
 - 🚲 Die ersten nur abbiegen, wenn die Lücke groß genug ist, so dass die ganze Gruppe folgen kann.
- **Anhalten / Abbremsen der Gruppe: Arm senkrecht nach oben stoßen**
 - 🚲 Nicht zu schnell abbremsen, sondern gleichmäßig!
 - 🚲 Beim Bremsen Lenker mit beiden Händen festhalten!

4. Verhalten bei Abfahrten

- 🚲 **Mit beiden Händen den Unterlenker festhalten! Dies sichert eine gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Rädern und die Bremsen können optimal bedient werden.**
- 🚲 **Bei schnellen Abfahrten nicht trinken!**
- 🚲 **Beide Pedale auf gleiche Höhe nehmen. Die Knie sollten bei Geradeaus-Abfahrt an das Oberrohr drücken. Dies beruhigt das Rennrad und bietet eine aerodynamische Position.**
- 🚲 **Bremsen Sie rechtzeitig und nicht in Kurven. Vorausschauend fahren und vor den Kurven verzögern.**
- 🚲 **Wie bergauf so sollte auch Bergab jeder sein eigenes Tempo fahren. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und fahren Sie bergab kein Rennen.**
- 🚲 **Einzel abfahren ist sicherer als in der Gruppe, deshalb vor der Abfahrt die Gruppe auseinander ziehen!**
- 🚲 **Bremsen Sie mit der Vorderbremse, denn diese ermöglicht auch bergab die deutlich größere Bremsleistung.**
- 🚲 **Kurven fahren will geübt sein: Folgende Phasen sind elementar:**
 1. **Anfahrt: Straßenverlauf einsehen --- Bremslinie ohne Schmutz suchen --- Linkskurve bremst man am rechten Fahrbahnrand an --- Rechtskurven in der Straßenmitte**
 2. **Einfahrt: Kurvenlinie einsehen und optimale Linie fahren. Kurveninneres Pedal nach oben stellen. Bremsen lösen.**
 3. **Einlenken: So lange außen bleiben, bis klar ist, wie die Straße verläuft.**
 4. **Ausgang: Langsam nach außen tragen lassen. Bei Linkskurven nicht an den äußersten Fahrbahnrand, denn da liegt regelmäßig Schmutz. Bei Rechtskurven nur bis zur Fahrbahnmitte.**

5. Verhalten bei Bergauffahrten

- 🚲 **Gleichmäßiges Berganfahren; entscheidend ist die Gleichmäßigkeit und der ausgewogene Rhythmus! Lassen Sie sich nicht zum schnellen Beginnen von anderen verleiten.**
- 🚲 **Sammelpunkt ist grundsätzlich der höchste Punkt.**
- 🚲 **Fährt die Gruppe gemeinsam zum Bergziel, so ist von den Führenden ein Tempo anzuschlagen, welches niemand in der Gruppe überfordert.**
- 🚲 **Plötzlicher Wiegetritt bringt die Hinteren kurzfristig in Gefahr.**
- 🚲 **Ein runder Tritt (Druck und Zug) hilft auch bei steilen Anstiegen.**
- 🚲 **Bergauffahrten eignen sich aus zwei Gründen zum Trinken: Es ist einerseits ungefährlich und andererseits benötigt man dabei Flüssigkeit.**

6. Verhalten bei Pannen

- 🚲 **Panne mit Zeichen unverzüglich anzeigen!**
- 🚲 **Verkehrssicherer Anhalteörtlichkeit für die Reparatur und den Aufenthalt der Gruppe wählen.**
- 🚲 **Arbeitsteilige Pannenhilfe verkürzt die Wartezeit für alle.**

🚲 **Untätige können durch Stretching der Muskelverkürzung entgegenreten.**

7. Viel Spaß bei den gemeinsamen Ausfahrten

© Reinhold LUTZ • Leiter Abteilung Radtreff des RMSV Bad Schussenried • www.tour-oberschwaben.de