

Hallo Radsportfreunde.

Ich habe für unsere Ausfahrten ein paar Grundregeln mit fahrtechnischen Hinweisen zusammengetragen, um das Fahren in der Gruppe zu erleichtern und sicherer zu gestalten.

Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Manches ist vielleicht situationsbedingt in der Praxis nicht wie in der Theorie beschrieben durchführbar. Grundsätzlich hat die eigene Sicherheit und die der Gruppenmitglieder immer Vorrang.

Was die Hinweise mit der Fahrtechnik betrifft, sind auch Informationen aus den gängigen Medien abzurufen. Etliches muss auch trainiert und eigene Erfahrung gesammelt werden.

**Grundregel: Gegenseitige Rücksichtnahme und ein Miteinander, auch anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber.**

**Regeln für das Fahren in der Gruppe:**

Grundsätzlich müssen Radfahrer nach der Straßenverkehrsordnung in einer Reihe auf der rechten Straßenseite hintereinander fahren. Größere Gruppen ab 15 Fahrer dürfen in einer Zweier-Reihe fahren, aber nur dann, wenn die Straße breit genug ist. Die Gefahr ist der entgegenkommende Verkehr.

**Handzeichen während der Ausfahrt:**

Nur wer vorne fährt, hat freie Sicht auf die Verkehrssituation und auf den Zustand des Fahrweges.

Deshalb: Wer vorne fährt, beginnt gut sichtbar mit den Handzeichen; die dahinter Fahrenden leiten es weiter.

Kein wildes Fuchteln mit den Armen. Deutlich die verabredeten und bekannten Zeichen geben.

**Gestreckter Zeigefinger auf die Fahrbahn:**

Gilt als Hinweis auf schwere Fahrbahnunebenheit, Schlagloch, Hindernis in Form von Glasscherben oder anderem Hindernis auf der Fahrbahn.

Nach Möglichkeit rechtzeitig anzeigen und früh genug ausscheren. Vorsicht beim Ausscheren bei rückwärtigem Straßenverkehr (linker Schulterblick).

**Zeichen mit dem ganzen Arm hinter dem Rücken.**

Hinweis auf Hindernisse am Straßenrand, z.B. parkende Autos, Überholen von langsameren Verkehrsteilnehmern....

Ganze Kolonne muss die Fahrspur verlegen.

Rechtzeitig ausscheren.

Auch hier gilt es, den rückwärtigen Verkehr zu beachten.

**Richtungswechsel mit dem ganzen, ausgestreckten Arm anzeigen.**

Rechtzeitig und deutlich vor dem Abbiegen den Richtungswechsel anzeigen.

Geschwindigkeit herabsetzen.

Gegenverkehr beobachten. Lücke sollte so groß sein, dass die ganze Gruppe abbiegen kann.

**Anhalten bzw. abbremsen der Gruppe mit ausgestrecktem Arm nach oben und flacher Hand nach oben zeigen.**

Stopp bei roter Ampel, verkehrsbedingtem Halten, Hindernissen, Warten auf langsamere Gruppenteilnehmer, Defekt am Sportgerät.....

Kein abruptes Abbremsen, sonst besteht die Gefahr, dass nachfolgende Gruppenteilnehmer auffahren.

**Sicheres Verhalten beim Berg abfahren.**

Den Unterlenker mit beiden Händen festhalten. Die Bremsen können so sicher bedient werden und das Rad ist in dieser Position am sichersten zu steuern.

Beide Pedale sind auf gleicher Höhe waagrecht zu halten.

Beide Knie ans Oberrohr drücken. Dies beeinflusst die Aerodynamik und führt zu einer stabilen Geradeausfahrt.

Vorausschauend fahren und nicht in den Kurven bremsen.

Eigene Fahrkunst nicht überschätzen.

Mit eigenem Tempo abfahren.

Einzel mit Abstand abfahren, nicht in der Gruppe.

**Das Kurven fahren will gelernt sein und benötigt Übung und Erfahrung.**

Beim Kurveneingang den Straßenverlauf einsehen – Straßenzustand beachten – die Linkskurve fährt man am rechten Fahrbahnrand an – die Rechtskurve mehr aus der Fahrbahnmitte.

Bei der Kurveneinfahrt mit den Augen auf den Kurvenausgang schauen, wenn einsehbar. Kurveninneres Pedal geht nach oben.

Kurvenäußeres Pedal mit leichtem Druck belasten ebenso kann man auf das Oberrohr mit dem kurvenäußeren Knie leichten Druck ausüben. ( Übungssache)

Die Augen immer in Richtung Kurvenausgang, nicht unmittelbar auf die Straße vor dem Vorderrad.

Nicht auf den Fahrbahnrand hinaustragen lassen. Dieser ist oft verschmutzt (Rutschgefahr) Vorher einlenken.

**Auch bergauf Fahren benötigt Übung**

Zu schnelles Einfahren in die Steigung führt zu vorzeitigem Übersäuern der Muskulatur.

Nicht von schnelleren Mitstreitern verleiten lassen.

Passende Übersetzung wählen und mit gleichmäßigem Rhythmus die Steigung bezwingen.

Fährt die Gruppe gemeinsam zum Gipfel wird ein Tempo gefahren, welches niemand überfordert.

Der höchste Punkt ist immer Sammelpunkt oder dieser wird durch vorherige Absprache festgelegt.

Ein sauberer und runder Tritt (Druck und Zug am Pedal) ist hilfreich sowie das Verschieben der Sitzposition auf dem Sattel nach hinten, wobei mehr Druck auf die Pedale ausgeführt und gleichzeitig Zug am Oberlenker das bergauf Fahren erleichtern kann.

Vorsicht beim Antritt zum Wiegetritt auf den Hintermann.

## Zwischenstopp

Es gibt unzählige Gründe für einen Zwischenstopp, z.B. Verpflegungspause, Defekt, Kleiderwechsel, schöne Aussicht .....

Rechtzeitig anzeigen und bemerkbar machen.

Verkehrssicher anhalten. Verkehr beachten. Ausreichend große Haltemöglichkeit aussuchen.

Abstand zum Straßenrand beachten. Beim weiteren Losfahren auf den Verkehr achten.

Und jetzt von der Theorie in die Praxis. Drauf aufs Rad und viel Spaß beim Ausfahren.