

„Goldene“ Regeln für das Fahren in der Gruppe

Für das Radfahren in der **Gruppe** gelten **andere** Regeln als beim Alleinfahren.
Die Einhaltung dieser Regeln beugt mancherlei gefährlichen Situationen und möglichen Unfällen weitestgehend vor.

1. Plötzliches Bremsen und Verlassen der geraden Fahrlinie sind tabu!

Ausnahme: Notfälle!?

Das bedingt eine hohe **Verantwortung** für den/die **vorne Fahrenden!**
Vorausschauend Fahren; konzentrierter, wacher "Rundumblick"; frühzeitiges Anzeigen von Hindernissen; . . .

2. Das Tempo grundsätzlich gleich halten!

Ziehharmonikaeffekt, Auffahren des Hinterrades, . . . Unangenehm oder gar gefährlich! So wenig wie möglich Bremsen, möglichst alles über die Trittdosierung regeln! Evt. sogar kurzzeitig seitwärts zum Vordermann aufrollen, sich dann sachte wieder zurückfallen lassen.

3. Richtiges Anzeigen und laute, deutliche, rechtzeitige Hinweisrufe

(wenn notwendig!) Die Signale sollen deutlich wahrnehmbar, aber nur angemessen spektakulär sein. Unnötige Stresssituationen sind zu vermeiden! z.B. : Handzeichen / deutung bei Loch in der Straße . . . ; "Wegwinken" bei Hindernissen ('langsame Oma') rechts und links von der Straße.

Kommunikation! Wichtig: die Hinweise unverfälscht in der ganzen Gruppe weitergeben!

4. KEINESFALLS länger SEITWÄRTS versetzt zum Vordermann fahren!

Ein kleiner Schlenker, und bereits leichtes Touchieren der Laufräder führt fast unweigerlich zu einem absolut unnötigen Sturz!
Allerdings: Fahren an der Windkante, ein eigenes Kapitel!

5. "Gefährliche" Tätigkeiten ...

An- und Ausziehen von Jacken, Herauspulen des verklebten Riegels, sogar der Griff zur Trinkflasche, ... Soviel Zeit ist immer, dass man dies stets am Gruppenende und ohne Nachbarn erledigen kann!

Telefonieren während des Radfahrens ist laut STVO sowieso verboten!

6. Vor engen Kurven, Abbiegen, ...

Die Vorderen kündigen **rechtzeitig** an, die Abstände werden geeignet vergrößert. So vermeidet man den Ziehharmonikaeffekt und verringert dadurch die Gefahr eines Auffahrunfalls.

7. Umdrehen in der Gruppe

Doppelreihe : man legt die Hand der Seite, nach der man sich drehen will, auf Schulter des Nachbarn.

Die gerade Fahrlinie wird dadurch relativ sicher beibehalten.

8. Richtiges Ablösen ... - immer wieder ein Buch mit sieben Siegeln!

Grundsätzlich **KEIN Ablösen** VOR oder in unübersichtlichen Stellen!

Dann natürlich abhängig davon, ob man Einzelreihe oder Doppelreihe fährt.

Sinnigerweise bestimmt in der Regel die Windrichtung die Ablösesseite mit - der Abzulösende soll so lange wie möglich noch Windschatten bieten!

Nicht erst einen Wechsel einleiten, wenn man sich als Führender bereits verausgabt hat! Sich vergewissern, dass die Situation auch einen Wechsel erlaubt (Verkehr, Straßenführung). "Blinker" setzen: kurzes Wedeln mit dem Arm der Seite, auf die **ich** rausfahren möchte.

Kurzes Beschleunigen des/der Vorausfahrenden! Damit entsteht eine kleine Lücke, und ein Ausscheren ist so gefahrlos möglich. **Ablösetechniken!** - dies an anderer Stelle ausführlicher.

9. Auflieger am Fahrrad haben in einer Gruppe nichts zu suchen!

(von der UCI bei Rennen mit Massenstart sinnigerweise verboten!)

10. Anstand - auch oder gerade beim Radeln in der Gruppe sollten gewisse **Knigge-Regeln** eingehalten werden.

Echt unangenehm für Neben-/Hintermann: 'Abrotzen in die Natur', Ausspucken, ...)
Bringt sogar zusätzliche Gefahr für die Gruppe!

Bei Bedarf und gegebener Möglichkeit einfach aus der Gruppe ausscheren, und schon ist jeder zufrieden!

11. Zusammenwarten - im Falle des Falles fahren die Stärksten eine **Sonderschicht** (Umkehren bis zum Langsamsten, ...) oder eben geeignet Bummeln.

Verhalten bei Defekt - unsinnig, sogar gefährlich, dass sich die ganze Gruppe auf der Straße in loser Haufenform um den 'Defektanten' schar. Wird wirklich Hilfe benötigt, leisten das Wenige. Der Rest fährt einfach wie beabsichtigt weiter und kehrt nach wenigen Km um. Der Trainingsrhythmus ist somit minimal gestört und man hat zusätzlich ein geringes Sicherheitsrisiko.

12. Abmelden - Stillschweigend Abdrehen und Servus! NICHT die feine Art!

Möchte man die Gruppe verlassen, aus welchen Gründen auch immer, so soll das deutlich kundgetan werden. Die Verantwortlichen der Gruppe werden es danken!

Hinweis: Diese Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!