

# Verhaltens- und Sicherheitshinweise

## **1 Windschatten**

Wer das Windschattenfahren beherrscht und die Arbeit auf alle verteilt, ist einfach schneller, denn das Fahren im Windschatten braucht bis zu 40% weniger Leistung, als allein der Luft die Stirn zu bieten. Dem jeweils Führenden kommt dabei die größte Verantwortung zu: er ist das Auge der Gruppe, ihm müssen die Fahrer im wahrsten Sinne blind vertrauen können. Bei allen Manövern muss er sich bewusst sein, dass er der Kopf eines langen Zuges ist, der nur langsam reagieren kann. Weil beim Gruppenfahren den nachfolgenden Fahrern die Sicht versperrt ist, muss der Führende klare Handzeichen geben, wenn die Gruppe die Richtung ändern oder anhalten soll. In großen Gruppen, in denen nicht alle Fahrer bis zum Führenden sehen können, muss die nonverbale Kommunikation unbedingt nach hinten gegeben werden.

## **2 Die Einer-Reihe**

Das Fahren in der Einer-Reihe erfordert höchste Konzentration aufs Hinterrad des Vordermanns. Die Fahrer fahren hintereinander und halten minimalen Abstand zueinander. Vorsicht ist vor allem bei abrupten Tempowechseln geboten – etwa wenn der Führende plötzlich bremsen muss oder in den Wiegetritt geht. **Tipp:** Leicht seitlich versetzt fahren, um die Gefahr von „Auffahrunfällen“ zu verringern. Der Führende übergibt die erste Position, indem er gegen den Wind aus der Staffeln herausfährt, sich zurückfallen lässt und am Ende wieder einreicht. Der neue Führende behält die Geschwindigkeit seines Vorgängers bei.

## **3 Die Zweier-Reihe**

Die Zweier-Reihe besteht aus zwei nebeneinander fahrenden Einheiten, und was die Staffelnung der Fahrer angeht, funktioniert sie auch nach demselben Prinzip. Sie bietet sich besonders für große Trainingsgruppen an. Die beiden Führenden der Reihen übergaben ihre Position, indem zuerst der Linksfahrende nach links ausschert und sich zurückfallen lässt. Der Rechtsfahrende fährt noch ca. 100 Meter mit gleicher Geschwindigkeit weiter und schert dann rechts aus und lässt sich ebenfalls zurückfallen. Beide nehmen die letzte Position in der Gruppe ein.

## **4 Das Kurvenfahren:**

Alle Fahrer müssen die am Kurvengang eingeschlagene Linie halten und sich nicht von der Fliehkraft treiben lassen. Nur so kommen alle um die Kurve, ohne abgedrängt zu werden. Auch ein „Reinziehen“ zum Scheitel kann problematisch sein, wenn bereits ein anderer Fahrer diese Linie für sich eingeplant hat.

## **5 Das Rausbeschleunigen:**

Nach dem Abbiegen an einer Kreuzung oder beim Durchfahren eines Kreisverkehrs langsam und gleichmäßig beschleunigen, ansonsten entsteht im hinteren Teil der Gruppe ein extremer Ziehharmonikaeffekt.

## **6 Verkehrssicherheit**

Um in der Dämmerung oder in Tunnels von anderen Verkehrsteilnehmern (Autos) besser gesehen zu werden, sollte jeder an seinem Rad ein funktionsfähiges Rücklicht ( evtl. auch ein kleines Frontlicht) montiert haben.

## 7 Handzeichen

Erfahrene Rennradler sind wie alte Ehepaare, sie wissen ohne ein einziges Wort, was der Partner von einem will. Blind fährt aber dennoch keiner seinem Vordermann nach. In der Gruppe kommunizieren die Fahrer in Zeichensprache. Die Handzeichen werden immer sofort von VORNE nach HINTEN durchgegeben!

**Anhalten:** Hand nach oben (rechts oder links), Stopp/Halt rufen. Anzuwenden z. B. bei Ampeln etc. – auch anwenden, wenn noch unklar ist, ob angehalten werden muss.

**Langsam fahren:** Die Handfläche zeigt parallel zu Boden und wird leicht wippend hoch und runter bewegt. Die Gruppe soll Tempo raus nehmen. Etwa an unübersichtlichen Stellen.

**Abbiegen:** Hand nach links oder rechts (entsprechend der Richtung in der abgelenkt wird). Links oder Rechts rufen.

Beim Abbiegen oder passieren vorfahrtsberechtigter Straßen „frei“ rufen, wenn für nachfolgende Radfahrer ein gefahrloses passieren der Straße möglich ist.

**Hindernis auf der Fahrbahn (Stock, aber auch Loch, Glas.....):** Links oder rechts mit dem Zeigefinger auf das Hindernis deuten. Möglichst frühzeitig anzeigen und sanft (!) ausweichen damit die nachfolgenden Fahrer noch Zeit haben, das Zeichen weiterzugeben und ebenfalls ohne plötzliche Richtungsänderung auszuweichen. Achtung: wenn nicht ausgewichen werden kann, den Lenker festhalten und geradeaus darüber fahren. Nie bremsen oder plötzlich ausweichen.

**Hindernis quer über die ganze Fahrbahn:** (Bahngleise, Bodenschwellen) Mit dem Zeigefinger hinter dem Rücken schwenken.

**Gegenverkehr, am Rand stehendes Hindernis, Überholen:** Hand links oder rechts mit schaufelnder Bewegung. Gerne etwa sagen: Gegenverkehr, Parkende Autos, Überholvorgang etc....

**Aufstehen (Hintern lüften oder Trinken):** Die Hand wird so nach hinten gestreckt, dass der Hintermann die Innenfläche sehen kann.

**Meldungen nach vorne:** Laut rufen: Panne, Auto von hinten etc. Der Ruf wird natürlich nach vorne durchgegeben.