

RSC Buchholz,

## Trainingsregeln

1. Darauf achten, dass Gruppe leistungsgerecht besetzt ist.
2. Trainingsstrecke kurz ansagen.
3. Nur Radsportler mitnehmen, die einen Helm tragen.
4. Nicht zu schnell los fahren, Aufwärmphase beachten.
5. Bei kleiner Gruppe eher in Einerreihe fahren, ansonsten in Doppelreihe (nach StVO ab 16 Radfahrern erlaubt). Abstand zum Vordermann ca. 30 cm.
6. Tempo im Grundlagenbereich halten. Dafür sorgen, dass spätestens nach ein bis zwei Kilometern gewechselt wird.
7. Trainingsstrecke und Tempo dem Trainingsstand der Gruppe anpassen. Deshalb bei Beginn des Trainings im Frühjahr möglichst flache Strecken wählen und nur im Grundlagenbereich fahren.
8. Der Führende hat die gesamte Verantwortung für die Gruppe. Er überblickt die vor der Gruppe liegende Verkehrssituation am Besten. Auf Verkehrshindernisse wie Schlaglöcher, Schienen, Kopfsteinpflaster, Glas etc. ist durch Handzeichen oder Rufen zu warnen. Hindernisse nach Möglichkeit mit genügend Abstand umfahren. Kreisverkehr ankündigen. In der ersten Reihe wird nicht gegessen oder getrunken, das kann nach dem Führungswechsel erledigt werden.
9. Gleichmäßig fahren. Keinen Tritt auslassen und keine Schlenker fahren. Nur im Notfall bremsen, ansonsten aus der Gruppe ausscheren und durch den Fahrtwind abbremsen. Wenn angehalten wird, dies durch Handzeichen oder Rufen früh genug ankündigen.
10. Vorsicht beim Umschauen nach Hinten. Den Lenker nicht verreißen (Hand auf die Schulter des Nebenmanns um von ihm geführt zu werden).
11. Wenn man aus dem Sattel geht darauf achten, dass das Tempo gehalten wird. Ansonsten Gefahr dass der Hintermann auffährt. Ggf. mit Handzeichen ankündigen.
12. Wechsel: Der Frontmann prüft die Verkehrssituation, zeigt Wechsel per Handzeichen an und schert dann nach Links aus. Hintermann hält das Tempo (nicht anziehen, sondern nur die Bremswirkung des Fahrtwindes ausgleichen). Ggf. Geschwindigkeit am Tacho kontrollieren. Frontmann lässt sich zurückfallen und schert am Ende der Gruppe ein. Fahrer, die sich nicht an der Führung beteiligen wollen oder können, lassen eine Lücke für den Ex-Frontmann. Nicht erst Wechseln, wenn man nicht mehr kann, sondern Kräfte für die gesamte Trainingsfahrt vernünftig einteilen.
13. Berg hoch darf jeder sein Tempo fahren, aber oben wird auf die Gruppe gewartet und sich neu formiert.

- 14. Berg runter Gruppe nicht gefährden und keine riskanten Überholmanöver durchführen. Grundsätzlich nur links überholen.**
- 15. Nach Stopps an Kreuzungen, Ampeln usw. langsam anfahren, damit Gruppe zusammen bleibt und sich die hinteren Radfahrer nicht hetzen müssen.**
- 16. Andere Verkehrsteilnehmer nicht provozieren. Rücksicht nehmen, indem man Fahrzeuge hinter der Gruppe die Möglichkeit zum Überholen gibt. Ggf. auch mal auf den Radweg ausweichen.**
- 17. Wenn jemand die Gruppe verlässt, soll er dies den Mitfahrern deutlich mitteilen.**
- 18. Kommunizieren. Austausch zwischen Trainingsgruppe und Trainingsleiter. Feedback. Alle Regeln nutzen nichts, wenn man nicht untereinander kommuniziert und sowohl die positiven als auch negativen Erfahrungen austauscht. Wird dies beherzigt, regelt sich vieles von selber.**