

Wegweiser Rennradfahren im Biketeam Regensburg



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Hinweise zur Organisation und Durchführung.....	3
Feste Ausfahrten	3
Treffpunkt	3
Gruppengröße	3
Gemeinsames Fahren	3
Leistungsniveau.....	4
Gruppenvorgaben.....	4
Pausen, Essen und Trinken.....	4
StVO	4
Warmfahren.....	4
Durchwechselln	4
Formationswechsel.....	5
Feedback.....	5
Fahrtipps.....	5
Ausstattung / Ausrüstung	5
Helm	5
Trikot.....	5
Rennrad.....	6
Werkzeug und Ersatzschlauch	6
Erste-Hilfe-Set	6
Beleuchtung.....	6
Tachometer	6
Handzeichen	6
Grundsätzliches.....	6
Hand heben	6
Handzeichen über Kopf	7
Hand mit einem oder zwei ausgestreckten Fingern heben	7
Hand hinter den Rücken	7
Gestreckter Finger zum Boden	7
Gestreckter Arm und flache Hand.....	7
Zeigefinger hinterm Rücken schwenken.....	7
Finger hinter dem Rücken schnipsen	7
Verhalten bei Unfällen.....	8
Grundsätzliches, Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle.....	8
Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle	8
Erste-Hilfe-Maßnahmen.....	8
Kopfverletzungen.....	8
Organisation der Gruppe	8

Vorwort

Dieser Wegweiser dient als kleines Regelwerk, was den Guides und den Teilnehmer*innen ein gleiches Verständnis für das Gruppenfahren vermitteln soll. Insbesondere neue Mitglieder und/oder Rennradfahrer können sich schneller und einfacher an Vereinsvorgaben orientieren und darauf entsprechend einstellen. Es ist ein Sammelsurium an guten Tipps, welche auf Altbewährtem und Erfahrungen gründen. Einiges des Nachfolgenden, welches uns als selbstverständlich erscheint, gab in der Vergangenheit oft Grund zu Missverständnissen oder Unstimmigkeiten. Es ist für alle eine Vereinfachung, wenn wir das Wichtigste zur Organisation und Durchführung der Rennradgruppenfahrten für jeden zugänglich niederschreiben. Vielen Dank!

Hinweise zur Organisation und Durchführung

Feste Ausfahrten

Die festen Ausfahrten finden von April bis September und mit Ausnahme von Feiertagen, regelmäßig an den Tagen Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, jeweils um 18:00 Uhr statt. Der Monat September kann abweichen (Bitte Kalender beachten!). Für die Teilnahme muss sich über die Teilnehmer*innenliste angemeldet werden. Die Dauer der Ausfahrt richtet sich u.a. nach den jeweiligen Gruppenvorgaben und der Jahreszeit. Generell gilt, dass das eine Ausfahrt wetterbedingt immer ausfällt, wenn es bis 30 Minuten vor dem regulären Beginn in Regensburg regnet oder für den Raum Regensburg Unwetterwarnungen vor Starkregen, Hagel, Sturm und Orkan während der geplanten Fahrtdauer vorliegen. Eine Absage der Ausfahrten wird in diesen Fällen zentral über den Kalender erfolgen.

Treffpunkt

In einer kurzen Absprache 5 Minuten vor der Ausfahrt sollten die Guides die Gruppeneinteilung klären, ggf. Gruppengrößen anpassen und evtl. fehlende Guides ersetzen. Dazu ist es notwendig, dass auch die Teilnehmer*innen rechtzeitig erscheinen, um einen pünktlichen Start der Ausfahrt zu gewährleisten. Die Abfahrt sollte immer pünktlich erfolgen.

Gruppengröße

Es ist auf die Gruppengröße von 16 Teilnehmer*innen (Angaben immer inkl. Guide) zu achten. Bei mehr als 16 Teilnehmer*innen ist entweder ein zweiter Guide zu benennen oder die Gruppe zu teilen. Mehr als 20 Teilnehmer*innen in einer Gruppe sind i.d.R. nicht zulässig. In diesen Fällen muss die Gruppe in zwei gleich große Gruppen geteilt werden. Dabei sollte das Leistungsniveau des Einzelnen beachtet werden, damit weitestgehend homogene Gruppen entstehen. Ist kein weiterer Guide verfügbar, kann diese Funktion auch von einem Teilnehmer*in übernommen werden. Dieser ist kurz einzuweisen und ggfls. vorzustellen.

Gemeinsames Fahren

Wir fahren gemeinsam los und kommen gemeinsam an! Der Guide muss immer über den aktuellen Mitgliederstatus seiner Rennradgruppe Bescheid wissen, und durch die entsprechende Planung, u. a. durch entsprechende Streckenführung und Geschwindigkeit, das Zusammenbleiben der Gruppe gewährleisten. Das Niveau der Gruppenfahrt orientiert sich am Leistungsschwächsten. Beendet jemand die Fahrt vorzeitig oder verlässt die Gruppe, muss er das beim Guide anzeigen, damit dieser über den aktuellen Gruppenstatus ständig informiert wird. Im Falle von Pannen oder anderen Gründen, welche ein Weiterfahren unmöglich machen, darf kein Teilnehmer*in alleine zurückgelassen werden. Es muss geprüft werden, ob, wie und in welchem zeitlichen Rahmen das Problem an Ort und Stelle behoben werden kann. Der Guide legt fest, ob die Gruppe wartet oder weiterfährt, und wer zurückbleibt.

Leistungsniveau

Vor dem Start muss der Guide eindringlich auf das anstehende Gruppenniveau, z.B. Flott, hinweisen und sollte kurz die Strecke und die Besonderheiten der Ausfahrt, z.B. ständiges Gruppenfahren, max. Geschwindigkeit auf gerader Strecke, keine oder nur ausgewählte Sprintstrecken, erläutern. Es muss, soweit möglich, das Leistungsniveau der Teilnehmer*innen kontrolliert und das der Gruppe homogen gehalten werden. Seitens Teilnehmer*innen muss generell die Rennradgruppe gewählt werden, welche dem eigenen aktuellen Leistungsstand entspricht. Schwächere Teilnehmer*innen müssen ggf. in die nächst schwächere Gruppe und stärkere ggfls. in die nächst stärkere Gruppe verschoben werden. Bleiben letztgenannte in der Gruppe, sind sie zum „Einbremsen“ und zur Unterstützung des Guides anzuhalten. Bei zusätzlichen vereinsinternen Ausfahrten muss das erwartete Leistungsniveau der Teilnehmer*innen in der Ausschreibung genannt und vom Verantwortlichen geprüft werden, um somit die sichere Durchführung der Veranstaltung zu gewährleisten.

Gruppenvorgaben

Um ein unbeabsichtigtes Hochschaukeln und Verschmelzen der Leistungsniveaus zu verhindern, müssen die hier beschriebenen Leistungsgrenzen eingehalten werden.

Gruppe	Dauer [h]	Distanz [km]	Höhenmeter [Hm]	Durchschnitt [km/h]
Gesellig	1,5 - 2,0	40 - 50	< 300	23 - 27
Wellig	2,0 - 2,5	50 - 80	< 700	25 - 29
Flott	2,5 - 3,0	60 - 100	< 900	27 - 31

Pausen, Essen und Trinken

Die Festlegung von Häufigkeit und Zeitpunkt der Pausen während der Ausfahrten obliegt dem Guide. Generell wird von Teilnehmer*innen der Gruppen Wellig und Flott erwartet, dass sie das Essen und Trinken während der Fahrt beherrschen. Da dies aber immer ein gewisses Sicherheitsrisiko darstellt, sollte nur in den hintersten Reihen getrunken und gegessen werden, keinesfalls in der ersten Reihe.

StVO

Es muss die Straßenverkehrsordnung eingehalten werden. Dazu ist grundsätzlich vorausschauend und immer am rechten Fahrbahnrand zu fahren. Die Einschätzung der Benutzung von Radwegen obliegt immer dem Guide, unter Beachtung der StVO.

Warmfahren

Da ein Großteil der Teilnehmer*innen mit dem Auto zum Startpunkt kommt oder nur eine kurze Anfahrtstrecke mit dem Rad hat, muss in der Gruppe immer ein 15- bis 20-minütiges Warmfahren durchgeführt werden. Dabei sollte die jeweilige Durchschnittsgeschwindigkeit in dieser Warmfahrzeit bei maximal der unteren Durchschnittsgeschwindigkeit der jeweiligen Gruppenvorgabe liegen, und die Maximalgeschwindigkeit in dieser Zeit bei der jeweiligen maximalen Durchschnittsgeschwindigkeit.

Durchwechselln

Es sollte bei jeder Gruppenfahrt auf das ständige Durchwechselln geachtet werden. Somit fährt jeder Teilnehmer*in in jeder Position und die Konzentration wird entsprechend hochgehalten. Schwächere Fahrer sollten genauso mit durchwechselln, aber evtl. nur kurz in Führung bleiben. Empfohlen wird ein Wechselln alle 1 – 2 km.

1. Zum Durchwechselln in einreihiger Formation muss der Frontmann die Verkehrssituation prüfen und den Wechsel mit Handzeichen anzeigen. Er schert dann nach links aus und überlässt dem Hintermann die Führung. Dieser gleicht lediglich die Bremswirkung des Gegenwindes aus und

fährt mit der zuvor gefahrenen Geschwindigkeit weiter – Tacho beachten. Der nun Linksfahrende lässt sich zurückfallen und schert am Ende der Gruppe ein. Dabei erhält er vom bis dahin letzten Fahrer durch ein hörbares „Letzter“ das Zeichen zum Einordnen.

2. Zum Durchwechseln in zweireihiger Formation erhöht der linke Frontmann das Tempo und fährt vor den rechten Frontmann. Dabei zeigt er durch Handzeichen den Wechsel an, welcher vollendet ist, wenn der rechte Frontmann ihm durch ein hörbares „Okay“ das Zeichen zu Einscheren gibt. Die linke Reihe schließt auf und der rechte letzte Mann wechselt in die linke Reihe und schließt auf den linken Vordermann auf. Er signalisiert beim Vorbeifahren dem neuen rechten letzten Mann durch ein hörbares „letzter Mann“ dessen neue Position im Feld.

Formationswechsel

Es muss vom Guide oder vom Frontmann früh genug und klar die Gruppenformation ein- oder zweireihig angezeigt werden. Dabei geschieht das Einordnen von zwei- auf einreihig nach dem Reißverschlussverfahren, wobei die Rechtsfahrenden das Einfädeln der Linksfahrenden zu ermöglichen haben. Dabei ordnen sich die Linksfahrenden vor dem auf gleicher Höhe Rechtsfahrenden ein. Beim Ändern der Formation auf zweireihig, bilden die ungeraden Fahrer (1., 3., 5., usw.) wieder die linke Reihe. Sie scheren nach links aus und die gesamte Gruppe schließt wieder zu einer kompakten zweireihigen Formation auf.

Feedback

Es empfiehlt sich, ca. 5 km vor dem Zielpunkt, i.d.R. SV Harting, anzuhalten, um die Möglichkeit zum gegenseitigen Feedback zu nutzen. Es sollte Feedback in beide Richtungen erfolgen, dass beide entsprechend reagieren und wir die Gruppenfahrten gemäß den Ansprüchen dem Gros der Rennradfahrer gestalten können.

Fahrtipps

Unnötiges Bremsen muss auf jeden Fall vermieden werden. Sollte durch Panne oder aus anderen Gründen ein Bremsen notwendig werden, ist dieses per Handzeichen anzuzeigen.

Durch die richtige Wahl der Übersetzung und der Trittfrequenz, kann man gleichmäßig Pedalieren und das Pausieren des Tritts verhindern. Da durch Trittunterbrechung gebremst und durch das nachfolgende Treten wieder aufgeholt wird, entstehen Schwankungen, welche sich im Ziehharmonikaeffekt nach hinten durchschlagen und aufsummieren. Ein kontinuierliches Treten für die nachfolgenden Fahrer ist dann nicht mehr möglich und es steigt das Unfallrisiko in der Gruppe.

Ausstattung / Ausrüstung

Helm

Ohne Helm kann leider nicht an den Fahrten teilgenommen werden; auch nicht auf eigene Gefahr. Zur eigenen Sicherheit sollten ebenfalls Brille und Handschuhe getragen werden.

Trikot

Um in der Gruppe als Guide erkennbar zu sein und die Sichtbarkeit der Gruppe im öffentlichen Straßenverkehr zu erhöhen, muss vom Guide die gelbe Biketeam-Weste getragen werden, welche eigens für diesen Zweck ausgegeben wurde. Um sich als Tam erkennbar zu machen und zudem unseren Verein entsprechend zu repräsentieren, sollten die Teilnehmer*innen bei Vereinsgruppenfahrten entweder das Biketeam- oder das Welt-Kult-Tour-Trikot tragen.

Rennrad

Es darf **ausschließlich** mit einem als Rennrad eingestuft und erkennbarem Rad – auch Triathlon- bzw. Zeitfahrrad – an den Rennradausfahrten teilgenommen werden. Da andere Räder, u.a. aufgrund ihres Gewichts, ihrer Bereifung und/oder ihrer Übersetzungen, ein vom Rennrad stark abweichendes Fahrverhalten haben, wie z.B. stark differierende Bremswege oder Geschwindigkeiten, lassen sich die Teilnehmer*innen nur sehr schwer mit dem Gruppenfahrtrhythmus synchronisieren. Für Fahrer von Mountainbikes ist daher die Teilnahme an Biketeam Mountainbikeaktivitäten zu empfehlen, für die Fahrer von Trekkingrädern gibt es die Genussradler. Scheibenbremsen und Fitnesslenker an Rennrädern sind ausdrücklich erlaubt. Die Benutzung von Triathlonlenkeraufsätzen ist während dem Gruppenfahren untersagt.

Werkzeug und Ersatzschlauch

Jeder der Teilnehmer*innen sollte passendes Werkzeug und Luftpumpe mitführen. Da selbst die gebräuchlichen Schläuche in den Dimensionen und Ventillängen variieren, muss der jeweilig passende und idealerweise neue Schlauch von jedem selbst mitgenommen werden. Auch die Reparatur seines Rades sollte jedes Mitglied selbst vornehmen. Die Verantwortung hierfür liegt nicht beim Guide oder anderer Teilnehmer*innen. Generell sollte natürlich in der Gruppe immer unterstützt werden.

Erste-Hilfe-Set

Der Guide sollte das zu Beginn der Saison ausgegebene Erste-Hilfe-Set immer bei den Ausfahrten mitführen. Das Mitführen eines Mobiltelefons ist ebenfalls ratsam.

Beleuchtung

Beleuchtung ist gemäß § 67 StVZO immer mitzuführen.

Tachometer

Ein Tachometer sollte idealerweise zu jeder Radausstattung gehören, um sich u.a. an vom Guide vorgegebene Geschwindigkeiten zu halten.

Handzeichen

Grundsätzliches

Bei der Verwendung von Handzeichen muss einiges beachtet werden. **Alle Handzeichen müssen immer deutlich und sichtbar ausgeführt und von Fahrer zu Fahrer weitergegeben werden.** Sie sollten weitestgehend durch **hörbares Rufen unterstützt** werden, um somit der Bedeutung wirksam Nachdruck zu verleihen.

Hand heben

... heißt: „Achtung, halt!“. Das wichtigste Handzeichen beim Gruppenfahren ist diese Warnung. Werden Gefahren bzw. die Notwendigkeit zum Halt vom Frontmann erkannt, hebt dieser die ganze Hand, alle 5 Finger ausgestreckt und deutlich sichtbar nach oben. Dabei verringert jeder Teilnehmer*innen das Tempo und hält sich bremsbereit. Anwendung findet dieses Handzeichen z.B. bei Zufahren auf Kreuzung ohne Vorfahrt, Ampelkreuzung mit Signal auf Gelb oder Rot, Stauenden, Fahrbahnüberquerungen von Fußgängern, etc. - kurz: Bei allen Gefahren und Situationen, in denen ein Bremsen erwartet wird!

Handzeichen über Kopf

... deutet einen kommenden Richtungswechsel an. Erfolgt ein Richtungswechsel an Kreuzungen, wird die neue Richtung mit ausgestrecktem Finger gut sichtbar angezeigt. Das Anzeigen erfolgt über dem Kopf, damit es von allen Teilnehmer*innen gesehen werden kann. Bei Durchfahren eines Kreisverkehrs bietet es sich an, diese Richtung noch durch ein Kreisen der Hand über dem Kopf zu unterstützen.

Hand mit einem oder zwei ausgestreckten Fingern heben

... zeigt einen Formationswechsel an. Hebt der Frontmann die Hand nach oben und streckt dabei einen oder zwei Finger aus, soll die Gruppe in ein- oder zweireihiger Formation fahren. Anwendung findet dieses Handzeichen u.a. bei Fahrbahnverengungen, unübersichtlichen Straßenpassagen oder um dem nachfolgenden Verkehr ein Überholen zu ermöglichen. Dabei wird das jeweilige Formieren, wie unter dem Punkt "Formationswechsel" erläutert, durchgeführt.

Hand hinter den Rücken

... warnt vor einem Hindernis, welches umfahren werden muss. Bei erkennbaren Hindernissen auf der Fahrbahn, winkt man mit der Hand, auf welcher Seite sich das Hindernis befindet, in die Richtung, in welche das Ausweichen bzw. Umfahren zu erfolgen hat. Wenn sich z.B. das Hindernis am rechten Fahrbahnrand befindet, winkt man hinter dem Rücken mit der rechten Hand nach links, um die Ausweichrichtung anzuzeigen. Auch beim Überholen von anderen Radfahrern oder Fußgängern muss dieses Handzeichen angewendet werden.

Gestreckter Finger zum Boden

... deutet auf ein Hindernis auf der Strecke hin. Befinden sich Gefahren auf der Strecke, z.B. größere Steine, Äste und Glas, muss dieses der Gruppe angezeigt werden. Dabei streckt man den Arm und Zeigefinger seitlich schräg zum Boden, in die Richtung, wo sich die Gefahr befindet.

Gestreckter Arm und flache Hand

... zeigt ein großflächiges Hindernis am Boden an. Größere Hindernisse, wie große Schlaglöcher, Öl und Sand, signalisiert man mit dem ausgestreckten Arm und flacher Hand, ähnlich einem Stempeln, in die Richtung, wo sich dieses Hindernis befindet.

Zeigefinger hinterm Rücken schwenken

... warnt vor einem waagerechten Hindernis. Befinden sich querverlaufende Bahnschienen oder Stoßkanten auf der Strecke, werden diese durch schwenkende Finger auf dem Rücken angezeigt. Man legt eine Hand auf den Rücken und pendelt mit dieser sichtbar und mit ausgestrecktem Zeigefinger hin und her.

Finger hinter dem Rücken schnipsen

... bedeutet „Abstand fordern“. Ein etwas weniger verbreitetes Handzeichen ist das Schnipsen mit dem Finger auf dem Rücken. Hier fordert man vom Hintermann einen etwas größeren Abstand, wie. z.B. beim Wechsel in den Wiegetritt. Da das Rad etwas an Geschwindigkeit verlieren kann, ist es ratsam, durch dieses Handzeichen ein Auffahren des Hintermannes zu verhindern. Am besten man beginnt erst dann mit dem Wiegetritt, wenn der Abstand sich sichtbar vergrößert hat.

Verhalten bei Unfällen

Grundsätzliches, Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle

Jeder ist zur Absicherung der Unfallstelle und zur ersten Hilfe gesetzlich verpflichtet, sofern es erkennbar und nötig ist.

Hilfeleistung und Sicherung der Unfallstelle

Bei Radunfällen muss zuerst die Unfallstelle gesichert werden, sofern diese nicht oder schlecht erkennbar ist und eine Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer*innen und des Unfallopfers nicht ausgeschlossen werden kann. Insbesondere an unübersichtlichen Stellen, wie in Kurven und an Bergkuppen, sowie an starkbefahrenen Strecken sollte Unfallbeteiligte und deren Räder sofort an den Straßenrand gebracht, und für das Aufstellen von "Wachposten" gesorgt werden.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Im Anschluss an die Sicherung muss dem Verletzten geholfen werden. Dabei sollten schnellstmöglich unter den Notrufnummern 110 oder 112 die Rettungskräfte informiert werden. Dabei ist Ruhe zu bewahren und die Fragen der Notrufzentrale nach bestem Wissen zu beantworten. Bitte erst auflegen, wenn alle Informationen, wie die Anzahl der Verletzten, die Art der Verletzungen, Unfallort und der Name des Unfallmeldenden ausgetauscht wurden. Dann muss unverzüglich mit den Erste-Hilfe-Maßnahmen begonnen werden. Wichtig ist dabei, keine Angst vor dessen Anwendung zu haben. Nichts ist schlimmer, als gar nichts zu tun!

Die wichtigsten Basismaßnahmen, wie

- stabile Seitenlagerung,
 - das Warmhalten durch Einwickeln oder Zudecken und
 - das Verbinden von stark blutenden Wunden,
- steigern die Überlebenschancen ungemein.

Es sollte der Verletzte angesprochen und beruhigt werden. Bei nicht ansprechbaren Personen sind die Vitalfunktionen Puls und Atmung zu überprüfen. Bei Bedarf muss reanimiert werden!

Kopfverletzungen

Gerade bei Radunfällen sind sehr oft Kopfverletzungen die Folge, welche nicht unmittelbar erkennbar sind. Deshalb ist es immer besser, professionelle Hilfe zu holen, um Folgeschäden vorzubeugen.

Organisation der Gruppe

Sind Notfallkräfte alarmiert, sollten mindesten 2 Personen bei dem oder den Verletzten bleiben. Der Rest der Gruppe muss ebenfalls außer Gefahr gebracht werden, sollte aber die Fahrt entsprechend weiterführen.

Gerd Halang, 04/2024