



Regeln für Ausfahrten beim VC Steinhausen

Um sicherzustellen, dass der Trainingsbetrieb in allen Gruppen in etwa gleich und sicher abläuft, wurden folgende Regeln (alphabetische Sortierung) aufgestellt.

Fahrweise

Für das Fahren im Pulk gibt es bestimmte Regeln:

Vorausschauendes Fahren, kein plötzliches Ausweichen oder scharfes Abbremsen!

Vor Ampeln und Kreuzungen wird die Geschwindigkeit reduziert: Hand in die Luft-Stopp!

Achtet auf die anderen Verkehrsteilnehmer (Fussgänger und übrige Strassenbenützer).

Handzeichen für Richtungsänderungen oder Hindernisse frühzeitig anzeigen und an nachfolgende Fahrer weitergeben, nur so weiss auch der Hinterste Bescheid.

Fahren und warten am Berg: Nach einem Aufstieg ist es üblich, dass die Gruppe zerfällt und die Teilnehmer einzeln oben ankommen. Wartet oben aufeinander, auch der Letzte wird euch für eine kurze Verschnaufpause dankbar sein.

Nebeneinander fahren: In Gruppen mit mehr als 10 Personen (CH) darf nebeneinander gefahren werden, sofern der Verkehr nicht behindert wird.

Sichtbarkeit: Vorder- und Rücklicht montieren, insbesondere an den Abendausfahrten!

Windschattenfahren:

Um richtig im „Windschatten“ fahren zu können, kann die **rechte Fahrbahn maximal bis zur Mitte** (Mittelstreifen bzw. gedachte Linie) genutzt werden. Das gilt auch bei Führungswechseln. Bei schmalen Wirtschaftswegen kann unter Berücksichtigung des Verkehrs die ganze Straße genutzt werden.

Der **Abstand zum Straßenrand sollte ca. 80 cm** betragen, um so genügend Sicherheitsreserven (z.B. überholende Fahrzeuge) zu haben.

Streckenprofile

1. **Ebene**

Bei flachem Streckenprofil fährt die Gruppe zusammen. Das Tempo richtet sich nach dem vermeintlich „schwächsten“ Fahrer.

2. **Anstiege**

Mäßige Anstiege (Hügel) werden im Verband genommen.

Bei **steileren Anstiegen kann der** Gruppenleiter das Feld „freigeben“. Er bestimmt den Punkt (Kuppe, Kreisel, u.a.), an dem sich die Gruppe wieder zusammenschließt. Die Weiterfahrt bestimmt nur der Gruppenleiter unter Berücksichtigung einer Regenerationszeit für den zuletzt ankommenden Fahrer.

3. **Abfahrten**

Mäßige Abfahrten werden **im Verband** gefahren. Die Teilnehmer behalten ihre Position bei. **Steilere Abfahrten** werden aus Sicherheitsgründen **einzeln** gefahren.

Wie abgefahren wird bestimmt der **Gruppenleiter**.



Führungswechsel

1. **Einerreihe**

Der führende Fahrer fährt „**in den Wind**“ heraus und lässt sich möglichst schnell an das Ende der Gruppe zurückfallen.

Bei **Windstille** erfolgt der Führungswechsel **zum Straßenrand**.

2. **Doppelreihe**

Es wird i.d.R. **gleichzeitig** abgelöst. Die führenden Fahrer scheren **nach außen** (möglichst versetzt) aus und bilden so für die Gruppe eine Gasse.

Es kann **auch einzeln** gewechselt werden.

Die Führenden lassen sich auch hier möglichst schnell ans Ende abfallen.

Wichtig:

- Beim Führungswechsel löst sich der führende Fahrer durch **zwei bis drei Tritte** von der Gruppe. Damit schafft er einen gewissen Sicherheitsabstand für das Manöver.
- Der die Führung übernehmende Fahrer muss im **gleichen Tempo** weiterfahren damit die Gruppe gleichmäßig weiterrollt. Also nicht ruckartig das Tempo anziehen oder nachlassen.

Gastfahrer

Beim VC Steinhausen ist jeder Fahrer herzlich willkommen.

Er hat sich jedoch an die Regeln und Anweisungen des Gruppenleiters zu halten.

Gruppenleiter

Um die Gruppe optimal führen zu können (Übersicht, Hinweise, Tipps,), sollte der Gruppenleiter **die 2. oder 3. Position in der linken Reihe** besetzen.

Das hat auch den Vorteil, dass die Teilnehmer nach einem Führungswechsel einen anderen Partner bekommen.

Innerhalb der Gruppe **gibt der Gruppenleiter den Ton an**.

Die Gruppenleiter wechseln die Gruppen, um so auch den Kontakt zu den anderen Sportlern zu halten bzw. zu bekommen.

Gruppeneinteilung

Hier ist der Sportler gefordert. Er sollte schon vor dem Start wissen, in welcher der nachstehenden Gruppen er an dem Trainingstag fahren möchte.

Gruppe	km/h
Gr. 1 - Schneller	> 25
Gr. 2 - Mittel	23 - 25
Gr. 3 - Gemütlich	< 23

Die Durchschnittsgeschwindigkeit bezieht sich auf ein „flaches Streckenprofil“.

Der Gruppenleiter ist dafür verantwortlich, dass die **Geschwindigkeit eingehalten** wird.

Während der Fahrt können unter Berücksichtigung **aller** Teilnehmer andere Absprachen getroffen werden.



Ist das Feld für einige Teilnehmer etwas **zu schnell**, dann sollten diese von dem Begriff „**langsamer**“ Gebrauch machen. Der Gruppenleiter nimmt dann **2 km/h** raus.

Helmpflicht

Für sein Outfit ist der Sportler zuständig.

Aber eines bestimmt der Gruppenleiter:

„Ohne Helm wird die Teilnahme am Training nicht gestattet!“

Unter dem Aspekt der Sicherheit und Gesundheit sollten die Sportler auch **Brille und Handschuhe** tragen.

Pannen

Bei Pannen oder auch Unfällen **bleibt die Gruppe zusammen**. Sind die Schäden irreparabel, so entscheidet der Gruppenleiter über die weitere Vorgehensweise. Auf alle Fälle bleibt ein Teilnehmer bei dem Geschädigten.

Die Gruppe macht in den Fällen die Fahrbahn für den fließenden Verkehr frei.

Satteltasche

Um für Notfälle gerüstet zu sein, sollte jeder Teilnehmer folgendes dabei haben:

- Ersatzschlauch
- 2 Montierhebel
- Mini-Luftpumpe
- Multitool mit Inbusschlüsseln
- Geld
- Adresskärtchen mit Blutgruppe
- Energieriegel
- Wundcreme
- Handy (**Pflicht**) für Gruppenleiter

Selbstverantwortung und Haftungsausschluss der Gruppenleiter

Vornehmlich wegen der Teilnahme am Straßenverkehr gehört der Radsport zur Gruppe der „Gefahrensportarten“.

Die Teilnehmer sind für Schäden, die sie sich oder Dritten zufügen, **selbst verantwortlich**.

Die Selbstverantwortung betrifft insbesondere die Bereiche:

- **Gesundheit** (Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Schwangerschaft usw.)
- **Material** (Rahmenschäden, defekte Bremsen, Felgenrisse usw.)
- **Beachtung der Straßenverkehrsordnung**

Diese Bereiche können in der Regel nur vom Sportler selbst beeinflusst werden.

Die Trainings- und vom Verein angebotenen Tourenfahrten werden von Gruppenleitern geführt. Sie haben Fürsorge- und Überwachungspflichten zu beachten, damit den sich ihnen anvertrauten Sportlern möglichst kein Schaden zugefügt wird.

Sie können aber nur haftbar gemacht werden, wenn sie einen Schaden durch **Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit** herbeigeführt haben.



Start

Der Start soll **pünktlich** erfolgen. Daher sollten die Teilnehmer mindestens 5 Minuten vor dem Termin erscheinen. Damit besteht die Möglichkeit:

- die Gruppeneinteilung in Ruhe vorzunehmen
- der Kommunikation mit den anderen Sportlern

Verkehrsregelverordnung (VRV)

Oberste Priorität bei den Ausfahrten hat die Einhaltung der Verkehrsregelverordnung. Fahrer, die dagegen verstoßen werden vom Gruppenleiter vom Trainingsbetrieb bzw. von gemeinsamen Ausfahrten ausgeschlossen.

Streckenführung

Die Gruppenleiter machen vor dem Start Angaben zu

- Streckenlänge
- Fahrzeit
- Streckenprofil

Somit kann sich jeder Teilnehmer auf die Trainingseinheit einstellen und gegebenenfalls aufgrund eigener Vorstellungen die Gruppe wechseln.