

Radsport - Verhaltensregeln und Tipps

Fahren in der Gruppe

Liebe Radsportfreunde,

nachfolgend einige Verhaltensregeln und Tipps für Euch, bzw., für die, die sich unserer Radsportgruppe in Zukunft anschließen möchten. Jeder ist bei uns herzlich willkommen. Für weitere Rückfragen steht Euch der Abteilungsleiter Josef Neitemeier (Tel. 02520/1407) gerne zur Verfügung:

Vor jedem Tourbeginn das Rad auf Funktion überprüfen:

Reifendruck, Zustand der Reifen, Bremsen, Luftpumpe, Schlauch und volle Trinkflaschen (keine Wasserflaschen).

Persönlicher Checkup:

Helm (bei uns in der Gruppe Pflicht!), Brille, Handschuhe, Müsliriegel, Geld und ggf. auch ein Handy!

Grundsätzliche Regeln:

Es ist immer den Anweisungen des Gruppenleiters Folge zu leisten.

In der Gruppe überholt keiner den Gruppenleiter, außer die Strecke wird freigegeben (an Bergen). Handzeichen die der Gruppenleiter gibt, sind wenn möglich, bis hinten deutlich weiter zu geben. Die vorgegebene Durchschnittsgeschwindigkeit wird eingehalten, außer die Gruppe wünscht eine Änderung. (Kann unterwegs neu festgelegt werden). Es wird nach Möglichkeit in zwei Gruppen gefahren (verschiedene Durchschnittsgeschwindigkeiten). Vor Startbeginn wird eine Person benannt die hinten fährt (Lumpensammler). Während der Fahrt in der Gruppe sollte man stets in Bremsbereitschaft sein (Hände in Bremsgriffhaltung). Freihändig fahren sollte in der Gruppe unterlassen werden. Der Abstand zum Vordermann beträgt ca. einen halben bis einen Meter. Auf stark befahrenen Straßen (Land- und Bundesstraßen) wird grundsätzlich in einer Reihe gefahren. Sonst wird wenn möglich in zwei Reihen gefahren, aber nie in drei Reihen. Wir kommen immer zusammen im Ziel an (keine Ausreißversuche).

Ziele des Trainings:

Die Ausdauer und Kondition soll gestärkt werden.

Zu Saisonbeginn werden wir hauptsächlich im Grundlagenbereich trainieren (jeder sollte sich der passenden Gruppe anschließen). Durch fahren in der falschen Gruppe (Selbstüberschätzung) kann ein negativer Effekt erreicht werden. Weiter wird empfohlen eine **Pulsuhr** zu benutzen.