

## Fahrtechnik in der Gruppe – Regeln und Zeichen

### Die Grundregel:

Miteinander, Vorsicht und gegenseitige Rücksicht

Kleine Regeln für das Fahren in Gruppen erhöhen die Sicherheit für alle.

Radfahren ist keine ungefährliche Sportart. Risiken können bei der Umsetzung dieser Tipps reduziert werden.

- Bevor Sie Ihre Fahrtrichtung ändern, sollten Sie sich mit Blick nach hinten vor eventuellen Überholern absichern.
- Geben Sie deutliche Zeichen wenn Sie kurz anhalten oder ihr Tempo verlangsamen.
- Vermeiden Sie abrupte Tempoveränderungen. Fahren Sie vorausschauend
- und im Interesse aller.

### **Nebeneinander / Hintereinander bzw. Einerreihe / Zweierreihe**

Grundsätzlich müssen Radfahrer nach der Straßenverkehrsordnung (StVO) in einer Reihe auf der rechten Straßenseite hintereinander fahren. Größere Gruppen ab 15 Radfahrer dürfen in Zweierreihe fahren, aber nur dann, wenn die Straße breit genug ist. Gefahr: Entgegenkommender Verkehr.

### **Zeichen geben: Grundsätze:**

Nur wer vorne fährt, hat freie Sicht auf die Verkehrsverhältnisse, deshalb ...

- ... mit dem Zeichengeben von "VORNE" beginnen und diese bis "HINTEN" weitergeben!
- ... für klare Informationen sorgen nur deutliche (verabredete oder bekannt gemachte) Zeichen, also kein wildes Fucheln oder Schreie.

### Zeichen:

#### **Warnung vor Schlaglöchern o.ä.**

- Zeigefinger gestreckt auf die Fahrbahn
- Warnung vor Schlaglöchern oder gravierenden Fahrbahnunebenheiten bzw. Hindernissen wie Pfosten o.ä.!
- Wichtig: rechtzeitig ausscheren und "längere Zeit" anzeigen!

#### **Warnung vor Hindernissen**

- Mit der „Entenflosse“ (durchschwingender Arm hinter dem Rücken auf die rechte oder linke Seite)
- Warnung vor Hindernissen am Fahrbahnrand, beispielsweise parkenden Autos, Fußgänger, Gegenverkehr etc.!
- Ganze Kolonne muss Spur verlegen!
- Langsam und frühzeitig ausscheren!

#### **Richtungswechsel:**

- seitlich Arm nach rechts oder links ausstrecken
- Rechtzeitig und deutlich vor den Abzweigungen anzeigen!
- Geschwindigkeit herabsetzen!
- Die ersten nur abbiegen, wenn die Lücke groß genug ist, so dass die ganze Gruppe folgen kann.

#### **Anhalten, Gefahr, Achtung**

- Arm senkrecht nach oben strecken
- Nicht zu schnell abbremsen, sondern gleichmäßig!
- Beim Bremsen Lenker mit beiden Händen festhalten!

### Fahrtechnik:

#### **Verhalten bei Abfahrten**

- Mit beiden Händen den Lenker festhalten!  
Dies sichert eine gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Rädern und die Bremsen können optimal bedient werden.

- Bei schnellen Abfahrten nicht trinken!
- Beide Pedale auf gleiche Höhe nehmen. Die Knie sollten bei Gerade-aus-Abfahrt Richtung Oberrohr drücken. Dies beruhigt das Fahrrad und bietet eine aerodynamische Position.
- Rechtzeitig und nicht in Kurven bremsen. Vorausschauend fahren und vor den Kurven verzögern.
- Gebremst wird mit Vorder- und Hinterbremse gleichzeitig und dosiert, um ein Blockieren der Bremsen zu vermeiden.
- Wie bergauf so sollte auch bergab jeder sein eigenes Tempo bestimmen und sich nicht unter Druck setzen lassen. Sicherheit vor Geschwindigkeit ist die Regel.
- Einzeln abfahren ist sicherer als in der Gruppe, deshalb vor der Abfahrt die Gruppe auseinander ziehen

## Kurven fahren

- Anfahrt
  - Straßenverlauf einsehen, Bremslinie ohne Schmutz suchen
  - Linkskurve bremst man am rechten Fahrbahnrand an
  - Rechtskurven in der Straßenmitte
- Einfahrt
  - Kurvenlinie einsehen und optimale Linie fahren
  - Kurveninneres Pedal nach oben stellen
  - Bremsen lösen
- Einlenken
  - So lange außen bleiben, bis klar ist, wie die Straße verläuft.
- Ausgang
  - Langsam nach außen tragen lassen
  - Bei Linkskurven nicht an den äußersten Fahrbahnrand, denn da liegt regelmäßig Schmutz
  - Bei Rechtskurven nur bis zur Fahrbahnmitte.

## Verhalten bei Bergauffahrten

- Gleichmäßiges Berganfahren; entscheidend ist die Gleichmäßigkeit und der ausgewogene Rhythmus! Nicht zum schnellen Beginnen von anderen verleiten lassen
- Sammelpunkt ist grundsätzlich der höchste Punkt.
- Führt die Gruppe gemeinsam zum Bergziel, so ist von den Führenden ein Tempo anzuschlagen, welches niemand in der Gruppe überfordert.
- Ein runder Tritt (Druck und Zug) hilft auch bei steilen Anstiegen.
- Bergauffahrten eignen sich aus zwei Gründen zum Trinken:  
Es ist einerseits ungefährlich und andererseits benötigt man dabei Flüssigkeit.

## Verhalten bei Pannen

- Panne mit Zeichen unverzüglich anzeigen (Anhalten)!
- Verkehrssichere Anhalteörtlichkeit für die Reparatur und den Aufenthalt der Gruppe wählen.
- Arbeitsteilung bei der Pannenhilfe verkürzt die Wartezeit für alle.
- Untätige können durch Stretching der Muskelverkürzung entgegenreten

Wir wünschen allzeit gute und unfallfreie Fahrt. Viel Spaß!

