

# RIG Rennrad Gruppenausfahrten – Grundsätze für sichere Ausfahrten

Damit die gemeinsamen Gruppenausfahrten der **RIG Freiburg** mit dem Rennrad möglichst sicher – also entspannt und unfallfrei – ablaufen, haben wir hier unsere Grundsätze dafür zusammengetragen.

Inhaltliche Ausarbeitung: Thomas Gad unter Mitwirkung von Eric Suter, Thomas Walch, Tom Mutter, Bülent Boya

Zeichnungen: Miriam Awe

## 1) Allgemeine Grundsätze zu RIG Gruppenausfahrten

- Soweit ein „Guide“, ein „Capitaine de Route“ o.ä. bei einer Ausfahrt feststeht organisiert und führt dieser die Ausfahrt, gemäß unseres Rollenverständnisses (siehe unten).\*
- Handzeichen: Sind bekannt und werden angewendet um auf Gefahren, die Fahrtrichtung und die Fahrweise hinzuweisen. Handzeichen unbedingt auch immer nach hinten weitergeben! (Hierzu die Übersicht der Handzeichen beachten, s.u.)
- Jeder übernimmt in der Gruppe Verantwortung und trägt zu einer gelungenen und sicheren Gruppenausfahrt bei.
- Angepasste Fahrweise unter Beachtung des individuellen fahrtechnischen Könnens, der örtlichen Gegebenheiten und der persönlichen Streckenkenntnis.

*\*Hinweis: Wenn niemand als Leitungsperson feststeht organisiert sich die Gruppe selbst nach Absprache.*

## 2) Rolle des „Guides“, „Capitaine de Route“

### a) Was er ist/macht

- Planen der Tour
- Kündigt die Tour entweder vorab im Klubraum an (gegebenenfalls mit Details zu Länge, Dauer, Höhenmeter) oder direkt vor Abfahrt am Treffpunkt.
- Ansprechperson für neue Mitfahrende
- Während der Fahrt die Strecke vorgeben. Entweder er fährt voraus oder sorgt dafür, dass die Führenden über den Wegstreckenabschnitt Bescheid wissen.
- Auf das Tempo und den Zusammenhalt der Gruppe achten.

### b) Was er nicht ist

- Alleinunterhalter
- Professioneller Guide im Sinne eines „Bergführer“ oder „Mallorca-Guide“
- verantwortlich für Fahrfehler von Mitfahrern und daraus resultierende Stürze

## 3) Rolle der Teilnehmer/innen

- Wir fahren gemeinsam und achten aufeinander!
- Die Anweisungen des Guide beachten
- Jeder ist mit verantwortlich für Sicherheit und Einhaltung der Straßenverkehrsordnung

## 4) Überblick Anhang

- Wichtige Handzeichen
- Das Fahren in Zweierreihe
- Zwei hilfreiche Videos zur Fahrweise in der Gruppe
- Besondere Situationen unterwegs



# Anhang

## Wichtige Handzeichen

### Fahrtrichtung

- Arm links/rechts: Abbiegen
- Gestreckter Arm zeigt mehrmals nach vorne: Geradeaus
- Nach oben Gestreckter Arm & Zeigefinger wird mehrmals gegen den Uhrzeigersinn gedreht: Kreisverkehr



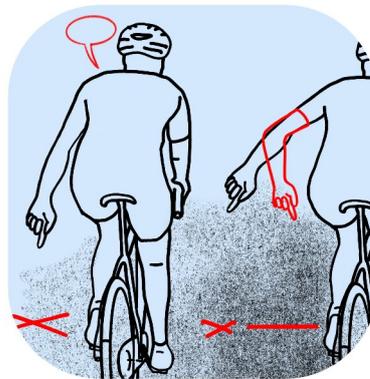
Kreisverkehr

### Hindernisse/Gefahren

- Arm auf dem Rücken von rechts nach links schwenken (links nach rechts): stehendes Hindernis auf der rechten (linken) Seite umfahren (Ausweichen)
- Gestreckter Finger rechts (links) zum Boden: kleines Gefahrenstelle wie Stein oder Schlagloch rechts (links) auf der Strecke



Ausweichen



Hindernis klein / Hindernis waagrecht



Stop! Vorsicht (Abbremsen)

- Zum Boden gestreckten Zeigefinger hinter dem Rücken schwenken: waagrechtes Hindernis wie Bodenwelle, Kante oder Schiene
- Hand nach oben heben: Stop! Vorsicht! (→ Abbremsen)

### Fahrweise

- Hinter dem Rücken nach unten gestreckte Hand (Handfläche zeigt nach hinten) wird mehrmals leicht auf und ab bewegt: Tempo verlangsamen, aufpassen



Tempo verlangsamen



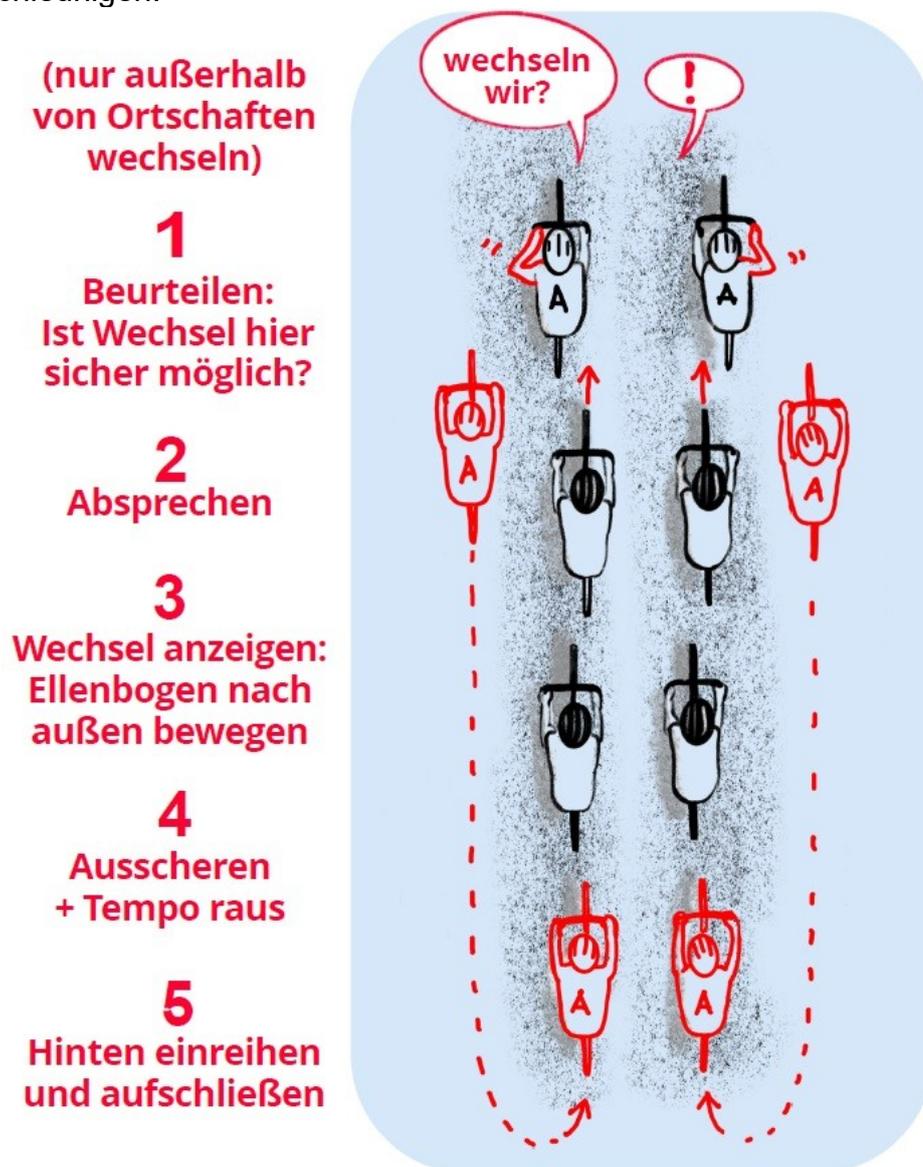
Wir fahren Zweierreihe

- Ein Finger nach oben. Wir fahren Einerreihe
- Zwei Fingern nach oben: Wir fahren Zweierreihe
- Abspreizen der Finger am Lenker nach außen: Ich stehe gleich auf.
- Ellenbogen mehrmals von hinten nach vorne bewegen: Führungswechsel

Unterstützt werden die Handzeichen in der Regel durch laute, erklärende Rufe, die ebenfalls mit nach hinten durchgegeben werden müssen.

## Das Fahren in Zweierreihe

- Jeweils zwei Fahrer fahren hier nebeneinander auf stets gleicher Höhe und mit nicht zu großem Abstand.
- Der Abstand zum Voranfahrenden ist eher gering, aber nicht zu dicht und leicht versetzt zum Laufrad des Voranfahrenden.
- Vor dem Führungswechsel absprechen, dass gewechselt wird. Es wird immer gemeinsam gewechselt. (Wichtig: Führungswechsel finden immer nur außerorts statt und nur, wenn die Situation es zulässt.)
- Den Verkehr beachten, Handzeichen geben (Ellenbogen, s.o.) und mit kurzer Beschleunigung nach links bzw. rechts aus der Führung gehen. (Wichtig: Der linke Fahrer geht nach links, der rechte Fahrer nach rechts aus der Fahrlinie heraus.)
- Die beiden abgelösten Fahrer verlangsamen sofort das Tempo, lassen sich zurückfallen und scheren zügig hinter den letzten Fahrern wieder ein.
- Nach dem Führungswechsel vorne das Tempo gleichmäßig halten und nicht beschleunigen.



## Zwei hilfreiche Videos zur Fahrweise in der Gruppe

- „Benimmeregeln für Gruppenfahrten“: <https://youtu.be/0MjamNPO7QI>
- „Rennradfahren in der Gruppe“: [https://youtu.be/v\\_xC5gRylWw](https://youtu.be/v_xC5gRylWw)

## Besondere Situationen unterwegs

### Was mache ich ...

... wenn ich beim Fahren in der Gruppe **keine Führungsarbeit** leisten möchte?

→ A) Ich bleibe durchgängig hinten und lasse andere Fahrer vor mir einscheren, wenn diese aus der Führung nach hinten gehen.

→ B) Ich bleibe nur kurz in der Führung und wechsel vorzeitig nach hinten.

Für beide Varianten gilt: Vor Abfahrt bzw. unterwegs den anderen kommunizieren.

... wenn ich "**austreten**" muss?

→ Grundregel: Es hält dafür stets die ganze Gruppe an.

Das Anhalten über Handzeichen (s.o.) und zusätzliche sprachliche Kommunikation ankündigen. Gegebenenfalls vorab kurze Absprache in der Gruppe dazu. (Für den Stop einen verkehrssicheren und passenden Ort wählen.)

... wenn ich einen **Defekt** habe?

→ Die Gruppe mit Handzeichen und/oder durch lautes Rufen anhalten. Nach Möglichkeit einen verkehrssicheren Ort wählen.

.... wenn mir das **Tempo zu hoch** ist?

→ Dies an den Guide/die Gruppe kommunizieren, nicht einfach „durchbeißen“. Die Gruppe sollte das Tempo entsprechend anpassen.

... wenn ich **unterwegs abkürzen oder die Tour verlängern** möchte? (Dafür gibt es verschiedene berechtigte Gründe: Tempo zu hoch/zu niedrig, zu wenig/mehr Zeit, schlechte/bessere Form etc.)

→ Mit dem Guide/der Gruppe besprechen. Nicht einfach wegfahren. Evtl. finden sich Mitfahrer. Gegebenenfalls zur Besprechung anhalten.

... wenn ich **unzufrieden mit der Fahrweise eines anderen Fahrers** bin? (z.B. gefährliches Fahrverhalten, Vergessen von Handzeichen etc.)

→ Das direkte Gespräch suchen und die Situation ansprechen. Gegebenenfalls dafür anhalten und/oder den Guide hinzuziehen. (In besonderen Fällen den Vorstand informieren.)

... wenn ich **Kleidung an-/ausziehen** möchte? (z.B. Weste, Armlinge, Regenjacke)

→ Die Gruppe anhalten (s.o.) und in Ruhe erledigen. (Wer es kann darf das auch auf dem Rad machen; dabei Abstand & Sicherheit gewährleisten.)