

## Verhaltenskodex VFL-Radsportabteilung

Dieser Verhaltenskodex bildet die Grundlage für das selbstorganisierte Training der Radsportabteilung des VFL Lüneburg.

### 1. Ziele

- Sichern einer gewissen Trainingsdisziplin
- Rücksichtnahme auf verschieden leistungsstarke Fahrer
- Vermeiden von Gefahrensituationen
- Positives Erscheinungsbild im Straßenverkehr

### 2. Fahren in der Gruppe

1. Die Radsportgruppe hat für die Trainingstage unterschiedliche Durchschnittsgeschwindigkeiten festgelegt. Daran gilt es sich zu orientieren.
2. Am Langsamfahrttag soll Rücksicht genommen und die Geschwindigkeit ggf. herabgesetzt werden.
3. Sollte das Feld am Berg auseinanderreißen, ist oben zu warten.
4. Das Feld fährt geschlossen, es sei denn der Übungsleiter gibt Strecken frei.
5. Sind Strecken frei gegeben, sammeln sich alle am Ende der frei gegebenen Strecke oder dem vereinbarten Treffpunkt und warten auf die Letzten. Entsprechendes gilt für (Ortsschild-) Sprints.
6. Fahrer der 1. Reihe vergewissern sich insbesondere nach Anstiegen, Abbiegen an Kreuzungen oder Umfahren von Hindernissen, dass das Feld noch geschlossen ist und verlangsamen ggf. das Tempo.
7. Fahrer der hinteren Reihen unterstützen dies, indem entsprechende Kommandos nach vorne gegeben werden.
8. Bei Stopps (z.B. an Kreuzungen) geben die vorne Fahrenden entsprechende Handzeichen und Kommandos. Diese Kommandos sind von der Gruppe nach hinten weiterzugeben.
9. Das Weiterfahrt-Kommando („Frei“, z.B. an Kreuzungen oder Ampeln) sollte nur dann gegeben werden, wenn die gesamte Gruppe durchfahren kann.
10. Auf Hindernisse und Straßen-Unwegsamkeiten (Löcher, Steine, etc) wird durch Handzeichen, ggf. auch durch Kommandos hingewiesen. Hierauf haben insbesondere die vorne fahrenden zu achten.
11. Die vorne Fahrenden sollten regelmäßig wechseln (spätestens nach ca. 10 min / 5 km). Beim Führungswechsel ist das Tempo nicht zu erhöhen und es ist vor dem Wechsel unbedingt auf den Verkehr zu achten.
12. Im Stadtbereich ist verstärkt auf ruhige und disziplinierte Fahrweise zu achten.

### **3. Allgemeine Regeln**

1. Bei Trainingsfahrten gilt ausnahmslos die Helmpflicht.
2. Bei Provokation seitens anderer Verkehrsteilnehmer ist Ruhe zu bewahren. Provokationen unsererseits sind zu unterlassen.
3. Um „unbemerkte“ Abrisse zu vermeiden, sollten die hinten Fahrenden immer wissen, wer noch hinter ihnen fährt.
4. Das im Sport übliche und sinnvolle „Warmmachen“ und „Cool down“ sollte auch beim Training angestrebt werden.
5. Auch Gastfahrer haben sich an diese Regeln zu halten.
6. Bei Pannen oder Defekten warten alle.
7. Bei Fahren in der Dämmerung ist ausreichende Beleuchtung mitzuführen (Vorschrift nach StVO).

### **4. Rechte und Pflichten der Übungsleiter**

1. Bei jedem offiziellen Vereinstraining übernimmt mindestens ein Mitglied die Aufgabe des Übungsleiters.
2. Dies wird durch das Tragen einer Binde kenntlich gemacht.
3. Damit diese Rolle nicht immer die selbe Person übernimmt, sollte sich jeder bemühen die Trainingsleitung mehrmals in der Saison wahrzunehmen.
4. Der Übungsleiter legt die Trainingsstrecke fest und gibt den Verlauf und die Streckenlänge vor der Abfahrt bekannt.
5. Der Übungsleiter achtet auf die Einhaltung der Regeln. Die Gruppe hat sich an die Anweisungen des Übungsleiters zu halten.
6. Der Übungsleiter plant ausreichend Pausen während des Trainings an landschaftlich reizvollen Stellen ein.

## 5. Erläuterungen

### Zu Kapitel 1: Ziele des Verhaltenskodex

Wer die in der Gruppe notwendige Disziplin nicht achtet oder „Rennen“ fahren will, sollte nicht am Training der Radsportgruppe des VFL Lüneburgs teilnehmen. Ausnahmen bilden hier die freigegebenen Strecken und die Ortsschildsprints. Auch hier ist aber so zu fahren, dass Stürze möglichst vermieden werden.

### Zu Kapitel 2: Fahren in der Gruppe

Zu Punkt 1:

Zur Orientierung dienen die folgenden Durchschnittsgeschwindigkeiten:

- ca. 27 – 28 km/h (Langsamfahrtag)
- ca. 28 – 30 km/h (Schnellfahrtag)

jeweils abhängig vom Saisonzeitpunkt und Wetter !

Orientierung an der Durchschnittsgeschwindigkeit erfolgt bei Bedarf, d.h. an einzelnen Terminen können übereinstimmend abweichende Absprachen getroffen werden.

Zu Punkt 3:

Passend hierzu ein Zitat aus der TOUR (2/2005):

*„Bei undisziplinierten Gruppen zeigt sich schon an kleineren Hügeln oft der so genannte Zieharmonika-Effekt: Bergauf drücken alle auf die Pedale, als ob es eine Meisterschaft zu gewinnen gälte – die Gruppe zieht sich auseinander. Geht es wieder hinab, lassen die Bergsprinter erschöpft die Beine hängen, mit dem Ergebnis, dass die Hinteren Mühe haben, einen Auffahrunfall zu vermeiden.“*

Zu Punkt 10: Die Führungsarbeit verlangt erhöhte Konzentration, damit Richtungswechsel, Stopps, Straßen- Unwegsamkeiten, etc. rechtzeitig und für die Gruppe klar verständlich weitergegeben werden können.

Zu Punkt 11: Der Führungswechsel ist zügig auszuführen.

Zu Punkt 12: D.h. Fahren im geschlossenen Feld, keine Tempoverschärfung, keine Sprints.

### Zu Kapitel 3: Allgemeine Regeln

Zu Punkt 1: Fahrer ohne Helm werden vom Training ausgeschlossen.

Zu Punkt 2:

In der Regel wird Ruhe bewahrt und weitergefahren.

Sollte sich jemand gefährdet oder bedroht fühlen und den Wunsch äußern anzuhalten, hält das Peloton geschlossen an.

Zu Punkt 5: Die Gastfahrer sind daher bei Bedarf auf diese Regeln hinzuweisen.

### Zu Kapitel 4: Rechte und Pflichten der Übungsleiter

Zu Punkt 6: Hierbei ist insbesondere auf ausreichend Baumbewuchs zu achten :-)