HERZLICH WILLKOMMEN IM ENDURANCE TEAM DES VFB FALLERSLEBEN

ein kleiner Leitfaden……

Die offizielle Website der Gesamtsparte:
https://www.vfb-fallersleben.de/abteilungen/radsport/

…hier sind alle Trainingszeiten, Ansprechpartner, sowie die aktuellen Ereignisse der Sparte gelistet, und ihr gelangt zu den offiziellen Seiten der einzelnen Teams (Racing, Racing WMN, Endurance und Touring) unserer Sparte.

Auf der offiziellen Seite des Endurance Teams gibt es dann noch eine weitere Verknüpfung zu unserer **inoffiziellen Website:**
http://vfb-radsport.de/

Hier wird alles abgelegt bzw. geregelt, was ausschließlich das Endurance Team betrifft, also lediglich eine Plattform zur Organisation für alles, was so anliegt. Unter anderem auch unsere Trainingstabelle.

Diese „Rangliste“ ist im Grunde so eine Art Radsport-Tradition im VfB, sortiert nach den am meisten gefahrenen „Mittwochskilometern" im Rahmen des Mittwochstrainings der Sommersaison, wo diejenigen mit den meisten Kilometern am Ende einer Saison mit einem kleinen Sachpreis prämiert werden. Unterschieden wird hier in Gruppe 1 (Altsenioren), Gruppe 2 (Senioren) und Frauen über beide Trainingsgruppen (rote Schriftart).

Sobald jemand beim Mittwochstraining am Start war, erscheint sie/er auch in dieser Tabelle.
Die Meldungen der „Mitwochskilometer“ kann jeder Teilnehmer (Vereinsmitglieder) freiwillig selber vornehmen. Dafür ist genau eine Woche Zeit (also bis zum nächsten Training). Es können so die Kilometer von Haustür zu Haustür im Rahmen des Mittwochstraining gemeldet werden, sollte mit dem Rad zum Treffpunkt angereist worden sein.
Grundsätzlich werden nach jedem Training vom Teamsprecher bei allen Teilnehmern des Tages erst einmal die sog. Kernkilometer (Start Gymnasium Fallersleben bis zum Ziel Tankstelle in Ehmen) eingetragen.

Die von den Teilnehmern per Online-Formular selbst gemeldeten Km werden automatisch in der Trainingstabelle auf dem Blatt „KM Meldungen“ gespeichert, und anschliessend zeitverzögert übertragen. Für die Trainingstabelle an sich hat jeder lediglich Leserechte (keine direkten Eintragungen möglich).

Über den Link „Teilnahme an Veranstaltungen“ sammeln wir unsere Veranstaltungsteilnahmen (lediglich Spartenmitglieder) bei Radrennen, RTF, Cycletouren usw. Diese fliessen u.U. in den jährlichen Spartenbericht mit ein, oder auch während der Saison unter „Aktuelles“ der offiziellen Website.

Aufgrund der immer grösser werdenden Teilnehmerzahl beim Mittwochstraining wurde ab dem 31.05.23 die Gruppe 2 bis auf weiteres in Gr. Espresso (Ø > 30Km/h) und Gr. Cappuccino (Ø < 30Km/h) unterteilt. Die Streckenvorschläge beider Trainingsgruppen werden spätestens drei Tage vor dem Training auf der offiziellen Radsportseite zur Verfügung gestellt (geplant mit komoot).

Spondgruppe Endurance:

https://group.spond.com/WCDYV

Trainingsteilnahmen oder dergleichen hierüber anzukündigen hilft uns bei den Vorbereitungen (auch anderweitige Veranstaltungen) ungemein, den Überblick zu behalten. Ein Beitritt zur Gruppe ist also ausdrücklich erwünscht.

Das Training in der Gruppe (die wichtigsten Verhaltensregeln)

Da die Streckenvorschläge schon mind. drei Tage vor dem Training online bekannt gegeben werden, ist es für jeden Teilnehmer ratsam, sich die GPX-Dateien auf den Radcomputer zu laden (sofern möglich).

- Gefahren wird in Zweierreihe (in Abhängigkeit von Gruppengrösse). Nach ca. 10 Minuten sollte an der Spitze gewechselt werden: beide führenden Fahrer bilden dann bei geeigneter Gelegenheit eine Mittelgasse, geben Handzeichen für die nachfolgenden Teilnehmer, und lassen sich links sowie rechts „durchfallen" bis an das Ende der Gruppe. Wichtig ist dabei, nie den Autoverkehr aus den Augen zu verlieren.

- Nach dem Wechsel auf keinen Fall schneller werden. Die angeschlagene Geschwindigkeit schon vorher im Auge behalten.

- Stärkere Fahrer können gerne länger, andere wiederum ruhig kürzer im Wind fahren. Auf jeden Fall aber sollte komplett durch gewechselt werden.
  Bedenke: gerade die vermeintlich schwächeren Fahrer halten sich gerne durchgehend im hinteren Teil der Gruppe auf, müssen dadurch aber in grösseren Verbänden immer wieder Lücken schliessen, was nicht unbedingt einfacher ist, als ab und zu vorne zu fahren.

- Sollte die Gruppe „reissen", ist es von Vorteil sofort lautstark die vorderen Teilnehmer darauf aufmerksam zu machen, damit schnell korrigiert werden kann. Ein entsprechender Hinweis muss dann bis in die Spitze durchgetragen werden. Ansonsten kann es sehr mühselig werden, vorne wie hinten. Jeder ist berechtigt mitzuteilen wenn das Tempo zu hoch ist, und sollte sich auch trauen!

- Gerade bei grossen Gruppen ist es wichtig, dass im vorderen Feld nach engen Kurven oder kürzeren Anstiegen nicht zu sehr beschleunigt wird (*Ziehamonikaeffekt*). Es bedarf hier einer Menge Fingerspitzengefühl der beiden führenden.

- Bei den bewährten An und Abfahrten (Rieseberg, Elm, Asse…) gelten diese Regeln nicht. Nur hier sind auch Überholvorgänge ausdrücklich ein Trainingsmittel.

- Die vereinbarten Treff/Sammelpunkte sind einzuhalten.

- Verkehrsregeln sind unbedingt zu beachten.

Was überhaupt nicht geht, ist…

- in dem Moment zu überholen, wenn der vordere Teil der Gruppe im Begriff ist anzuhalten (z.B. Kreuzungsbereich oder dergleichen), um eine erkannte „Lücke" für sich noch auszunutzen, und vor den anderen schnell „rüberhuschen".

- gegenüber der eigentlichen Streckenführung abseits der Gruppe Abkürzungen zu fahren.

- sich beim fahren innerhalb der Gruppe in die Aero-Position zu begeben. Das gilt für den Tri-Aufsatz genau so wie auch am Rennlenker. Immer Bremsbereit sein!

- die Tour mittendrin, irgendwo zu beenden, ohne jemanden wenigstens davon in Kenntnis zu setzen.

Abfahrt Fallersleben
Wir bewegen uns regelmässig in zwei Richtungen aus Fallersleben raus. Bis zu den Ortschaften Mörse, sowie auch Ehmen wird auf Grund der Verkehrslage noch nicht nebeneinander gefahren. Innerhalb dieser Ortschaften kann sich dann so langsam formiert werden.

Fazit
Rücksichtnahme und Disziplin gegenüber der Gruppe, sowie auch allen anderen Verkehrsteilnehmern ist ganz einfach notwendig, um unseren Sport in aller Öffentlichkeit auch in grösseren Gruppen reibungslos ausüben zu können.

>>> Das Training ist kein Radrennen <<<

zusammen losfahren, gemeinsam ankommen.

https://erdinger-active-team.de/activeblog/rennrad-training-in-der-gruppe