

---

## HERZLICH WILLKOMMEN IM ENDURANCE TEAM DES VfB FALLERSLEBEN

---

### Leitfaden / richtiges Verhalten in der Gruppe

---

#### Die offizielle Website der Gesamtparte:

<https://www.vfb-fallersleben.de/abteilungen/radsport/>

Dort 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.

Ausgehend von der offiziellen Seite des Endurance Teams gibt es dann noch eine weitere Verknüpfung zu unserer **internen Website**: <http://vfb-radsport.de/>

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

Diese „Rangliste“ des Mittwochstrainings ist im Grunde so eine Art Radsport-Tradition im VfB, wo diejenigen mit den meisten Kilometern am Ende einer Saison mit einem kleinen Sachpreis prämiert werden. Klassifiziert wird hier in Gruppe1 (Altsenioren), Gruppe2 (Senioren) und Frauen über beide Trainingsgruppen.

Sobald Teilnehmer beim Mittwochstraining am Start waren, erscheinen sie/er auch in dieser Tabelle. Die Meldungen der „Mittwochskilometer“ kann jedes Vereinsmitglied freiwillig selber vornehmen. Dafür ist genau eine Woche Zeit. Es können so die Kilometer von Haustür zu Haustür im Rahmen des Mittwochstrainings 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 dem Link „Teilnahme an Veranstaltungen“ sammeln wir unsere Veranstaltungsteilnahmen (ausschließlich Spartenmitglieder) bei Radrennen, RTF, Cycletouren usw. Diese fließen u.U. als Kurzbericht unter „Aktuelles“ der offiziellen Website mit ein.

Das Mittwochstraining teilt sich in zwei Gruppen auf. Espresso ( $\emptyset > 31\text{Km/h}$ ) sowie Cappuccino ( $\emptyset < = 30\text{Km/h}$ ). Eine dritte Gruppe (Latte Macchiato ist vorgesehen). Die Streckenvorschläge aller 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. Ein Beitritt zur Gruppe ist also ausdrücklich erwünscht.

#### Thema Versicherungsschutz:

Bei Personenschäden sollten Vereinsmitglieder beim offiziellen Training über die Unfallversicherung des Vereins ausreichend abgesichert sein. Darüber hinaus besteht auch eine **Nichtmitgliedversicherung** für Gäste (das gilt natürlich nicht für unbegrenzte Zeit).

Für Sachschäden wird keine Versicherung (Haftpflicht) aufkommen, da wir uns alle **stillschweigend in eine Gefahrensituation** begeben. Damit ist das Windschattenfahren gemeint, bei dem wir im öffentlichen Straßenverkehr bewusst die vorgeschriebenen Abstände nicht einhalten. Bedeutet: bei z.B. Auffahrunfällen innerhalb der Gruppe bleibt jeder Teilnehmer auf seinem Schaden sitzen.

Gerichtsurteil dazu:

<https://www.verkehrsanwaelte.de/news/details/rennrad-training-im-pulk-auf-eigene-gefahr/>

**Umso wichtiger der Punkt 8 auf der folgenden Seite!**

## 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, die GPX-Dateien auf den Radcomputer zu laden (sofern möglich).

**1** 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.

**2** Nach dem Wechsel an der Spitze auf keinen Fall schneller werden. Die angeschlagene Geschwindigkeit schon vorher im Auge behalten.

**3** Stärkere Fahrer\*Innen 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.*

**4** 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!

**5** 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.

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

**7** Die vereinbarten Treff/Sammelpunkte sind einzuhalten.

**8 Grundsätzliche Bremsbereitschaft!** Keine Aeroposition (weder am Tri-Aufsatz noch am Rennlenker)

## Darüber hinaus äusserst unschön...

gegenüber der eigentlichen Streckenführung abseits der Gruppe Abkürzungen zu fahren.

die Tour mittendrin zu beenden, ohne andere Teilnehmer 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 genannter 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/rennrاد-training-in-der-gruppe>