

# VELOTHON CYCLES MART

## TOP 10 CHECKLIST

Die Teilnahme an einem Radsportevent erfordert umfassendes Training auf dem Fahrrad. Für die perfekte Vorbereitung, ist es wichtig am Renntag gesund, fit und mit einer angemessenen Ausrüstung ausgestattet zu sein. Die Fitness kann man im Studio aufbauen, aber das Fahren in der Gruppe erfordert die Fähigkeit offen für sicheres Radfahren zu sein. Schau dir diese Punkte an, um für jede Herausforderung auf dem Rad bereit zu sein.

### VOR DEM RENNEN

#### 1 ES STARTET MIT DEINEM FAHRRAD

- Dein Sattel und dein Lenkrad sollten an deine Größe angepasst sein – jeder Teil deines Rads muss für dich gut zu erreichen sein. Vertraue einem Fahrradmechaniker, um die optimale Einstellung für dich zu finden.
- Sicher dich ab, dass alle Schrauben fest sind, um zu vermeiden, dass du sie während des Rennens verlierst und das Bremsen und Ausrüstung geeignet funktionieren.
- Halte dein Fahrrad sauber und deine Kette geölt.
- Benutze Vorder- und Rücklichter, um sicher in schlecht einsehbaren Gebieten zu fahren – das ist vor allem wichtig, um keinen Ärger mit der Polizei zu bekommen.
- Die Reifen sollten so aufgepumpt sein, wie es der erforderliche Reifendruck vorgibt.

#### 2 LERNE DIE GRUNDLAGEN

- Übe, aus deinen Pedalen aus- und einzusteigen sowie zu starten, zu stoppen und eine Sicherheitsbremsung zu machen.
- Wenn es ungewohnt für dich ist mit Schaltung zu fahren, dann übe es in einer ruhigeren Gegend.
- Übe das Fahren sowohl auf gerader Strecke als auch in Kurven (Rechts, Links, U-Turns).

#### 3 RICHTIG ANZIEHEN

- Trage immer einen passenden Helm, sowohl im Training als auch im Rennen. Der Helm sollte auf deinem Kopf passen, ohne dass er sich beim Fahren bewegen lässt. Natürlich sollte der Helm zu jeder Zeit geschlossen sein.
- Trage Klamotten, die bei jeglichen Wetterbedingungen funktionieren und die deine Oberkörpertemperatur konstant halten, wenn du bei kalten oder feuchten Bedingungen fährst.
- Wähle Kleidung, die auch bei Dunkelheit erkennbar sind.

#### 4 SEI BEREIT ZU FAHREN

- Habe immer ausreichend Wasser und Nahrung dabei. Falls nötig, mach dich auch mit Gels, Riegeln und Co. vertraut. Werk- und Flickzeug sind unverzichtbares Zubehör. Schau dir Bedienungsanleitungen vorher genau an.

#### 5 PLANE VORAUSS

- Wähle eine Strecke aus, bei der die Begegnung mit anderen Fahrzeugen minimal ist – wenn möglich, zu einer bestimmten Tages- und Wochenzeit zu der weniger Verkehr herrscht.
- Hab ein Auge für Signale, Hinweise und Verkehrsschilder.
- Wenn möglich, benutze ausgewiesene und hoch frequentierte Fahrradstrecken und hoch frequentierte und stelle sicher, dass andere Fahrzeuge dich frühzeitig wahrnehmen können.
- Mache angemessene Pausen zwischen den Fahrten.

#### 6 INFORMIERE ANDERE

- Bei einem Vorfall in einem Event, sollte jemand anderes wissen, wo du unterwegs bist.
- Trage immer einen Personalausweis und Notfallkontakte bei dir.
- Auch ein mitgeführtes Handy kann nicht schaden.

### WÄHREND DES RENNENS

#### 7 SEI WACHSAM

- Musik-Playlists und Podcasts eignen sich besser für deine Indoor-Einheit.
- Benutze dein Handy nicht während der Fahrt – fahre von der Straße ab, wenn du ein Telefonat machen oder eine Nachricht schreiben musst.
- Mache keine Fotos und Selfies während des Fahrens.
- Halte deinen Kopf oben - besonders beim Fahren in der Gruppe. Gucke auf die Straße und auf anderen Fahrer neben dir nicht auf dein Navigationsgerät.
- Stelle sicher, um dich herum alles zu sehen und zu hören. Wenn du in der aerodynamischen Lenkerposition fährst, gucke nicht auf die Straße, sondern nach vorne.
- Wenn du in einer Gruppe fährst, sei nicht fixiert auf den Fahrer genau vor dir. Gucke „durch ihn durch“, so dass du ein Problem rechtzeitig erkennst und eine schnelle Ausweichmöglichkeit fahren kannst.
- Sei schnell an den Bremsen, wenn du in der Gruppe fährst. Fahre locker, lass die Reifen nicht überlappen und komme immer von der Innenseite des Hauptfeldes.
- Sei aufmerksam, wenn du zu einer Verpflegungstelle kommst. Fahre nicht durch die Verpflegungstellen in aerodynamischer Lenkerposition.

#### 8 BEFOLGE DIE ANWEISUNGEN

- Halte dich an Schilder und Ampeln – du hast die gleiche Verantwortung wie ein Auto im Straßenverkehr.
- Kenne die Verkehrsregeln für deinen Bereich – insbesondere wenn du nebeneinander oder in einer Reihe fährst
- Stelle sicher, dass du weißt, wo die Fahrzeuge um dich herum sind und erkenne die Verkehrsteilnehmer die eventuellen Fahrradfahrer nicht sehen.
- Wenn du ein stehendes Auto oder einen anderen Fahrradfahrer überholst, stelle sicher, dass zwischen euch genug Platz ist.

#### 9 KOMMUNIZIERE

- Benutze Rufe und Hände als Signale, so dass andere Teilnehmer wissen, dass du stoppst oder drehst.
- Hab Augenkontakt mit Autofahrern und anderen Fahrradfahrern.
- Mache andere Athleten darauf aufmerksam, dass du sie überholst. Halte Ausschau nach Risiken auf der Straße, wie Schlaglöcher, Trümmer oder Wasserflaschen. Betone und mache Mitfahrer aufmerksam auf potentielle Risiken.
- Lass Streckenposten an den Verpflegungstellen frühzeitig wissen, dass du Hilfe benötigst

#### 10 SICHERHEIT GEHT VOR

- Fahre so seitlich wie möglich für einen flüssigen Verkehr. In einigen Situationen kann es passieren, dass du in eine sichere Position fahren musst, so dass übrige Verkehrsteilnehmer dich nicht zeitnah überholen können – beispielsweise bei einem U Turn oder in einer engen Kurve. Beim Fahren in der Gruppe sollten in solchen Situationen Zweierreihen vermieden werden, so dass einwandfrei überholt werden kann.
- Wenn du in einer Gruppe fährst, vermeide es in einer aerodynamischen Position zu fahren – außer du bist Kopf der Gruppe. Deine Hände sollten schnell an die Bremsen kommen können.
- Unnötige Risiken können dich nicht nur ein paar Sekunden kosten, sondern auch dein Leben. Cycle smart!