

Willkommen beim S.C. HAMMABURG e.V.

Du möchtest als Gast den S.C. Hammaburg e.V. kennenlernen? Darüber freuen wir uns denn in der Gruppe macht Radfahren am meisten Spaß. Ein paar Hinweise in eigener Sache:

- Die Teilnahme an allen Vereinsaktivitäten des S.C. Hammaburg e.V. erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und Risiko des Teilnehmers. Mit der Teilnahme an den Vereinsaktivitäten wird dieser **Haftungsausschluss** von jedem Teilnehmer anerkannt.
- Wer bei unseren Rennradtrainings mitmachen möchte, sollte nicht gänzlich untrainiert sein.
- Stell dich bitte deinen Mitfahrern vor. Wir möchten gern wissen, wer in unserem Windschatten fährt.
- Ordne Dich bitte der Gruppe unter und fahre als Team-Mitglied. Vergiss nicht, dass du die Verantwortung für alle trägst, die hinter dir fahren.
- Ein Zeitfahrenler darf beim Fahren innerhalb der Gruppe nicht benutzt werden.
- Radschuhe mit Klickpedalen bringen nicht nur Sicherheit, sondern auch mehr Kraft ins Pedal und werden deshalb vorausgesetzt.
- Gleiches gilt für gut funktionierende Bremsen an Vorder- und Hinterrad.
- Bei Nichtbeachtung dieser Regeln, bei unsportlichen oder gar fahrlässigen Verhalten behält sich die Trainingsleitung vor, Teilnehmer von der Ausfahrt auszuschließen.
- Wenn du unsere Trainingsrunden so sehr magst, dass du regelmäßig mit uns fährst, erwarten wir von dir den Vereinsbeitritt.

Darauf legen wir Wert!

Auch für uns gilt die StVO. Wir erwarten von dir einen rücksichts- und verantwortungsvollen Umgang mit deinen Mitfahrern und anderen Verkehrsteilnehmer.

Fahre konzentriert und sei keine Gefahr für andere. **Helm ist Pflicht** und **Kopfhörer sind tabu. Jackenwechsel oder Telefonate gehören in die Pause.** Ja die gibt es, denn unsere Ausfahrten sind keine Rennen.

Gib klare Handzeichen und mache deutliche Ansagen beim Anhalten, Richtungswechsel oder bei Hindernissen auf der Straße.

Fahre nie zu dritt oder viert nebeneinander. Lass keine Lücken entstehen und fahre vorausschauend.

Absprachen bei der Gruppeneinteilung sind einzuhalten, den **Hinweisen der HAMMABURGER ist Folge zu leisten!**

Überschätze dich nicht. Als AnfängerIn / EinsteigerIn solltest du in einer langsameren Gruppe beginnen.

Ersatzschlauch und Luftpumpe gehören genauso ins Gepäck wie ausreichend zu Trinken (zwei große Trinkflaschen) und Essen (z.B. Bananen oder Energieriegel).

Rede mit uns! Wir wissen gern, wer mit uns fährt und was mit Euch los ist! Wenn etwas ist, sag etwas! Es reicht ein kurzes Stichwort und alle wissen Bescheid, z.B. „Langsamer“, „Pause“ oder „Defekt“.

Positionswechsel in der Gruppe

Jeder macht es anders, wir **HAMMABURGER** praktizieren den Positionswechsel beim Fahren in **2er-Reihe immer über einen Kreisel**. Wir kreiseln immer im Uhrzeigersinn, die linke Reihe überholt also fortlaufend die rechte Reihe. Wechselhäufigkeit nach Absprache. Wer das nicht kennt, sollte zunächst hinten mitrollen bis das System verstanden wurde!

Für das Verhalten in der Gruppe findet ihr erstklassige Beschreibungen bei der Roadbike:

www.roadbike.de/know-how/fahrtechnik.113761.9.htm

Hier werden gängige Handzeichen und der belgische Kreisel anschaulich erklärt.