



Verhaltensregeln für die Teilnahme an Trainingsfahrten im Radsport

Stand 03/2026

Veranstalter:

Walddörper Sportverein von 1924 e.V.
Halenreihe 32–34
22359 Hamburg
vertreten durch den Vorstand gemäß § 26 BGB

1. Einhaltung der Straßenverkehrsordnung (StVO)

Bei allen Ausfahrten ist die StVO einzuhalten. Die Tourenleitung kann Personen bei Verstößen, die die Sicherheit der Gruppe gefährden, von der Teilnahme ausschließen. Die Haftungsfragen richten sich nach Punkt 12.

2. Teilnahmevoraussetzungen, Ausschluss und Material

Voraussetzung für die Teilnahme sind ein verkehrssicheres Fahrrad, eine vorschriftsmäßige Beleuchtung gemäß § 67 StVZO sowie das Tragen eines Fahrradhelms gemäß den Vereinsregeln.

Die Tourenleitung ist berechtigt, Personen ohne Helm oder mit fehlender bzw. defekter Beleuchtung vor Fahrtantritt von der Teilnahme auszuschließen. Diese Regelung dient der Sicherheit der Gruppe. Die Haftungsfragen sind ausschließlich in den Teilnahmebedingungen geregelt (siehe Punkt 12); die vorliegenden Verhaltensregeln ändern oder erweitern diese nicht.

Weitere empfohlene Ausrüstung: Brille, Handschuhe, Ersatzschlauch, Montierhebel, Mini-Pumpe, Multitool, Notfallinformationen, Handy und Verpflegung.

3. Tourenplanung

Die Tourenleitung teilt geplante Routen in der Regel vorab über den vereinbarten Messenger-Dienst mit; Änderungen durch Witterung, Sperrungen oder Zeitverzug sind möglich.

Die Teilnehmenden sollen sich vorab über Länge und Höhenprofil der geplanten Strecke informieren. Das Fahrtempo orientiert sich an den auf der Website des Walddörper Sportverein von 1924 e.V. veröffentlichten Vereinsrichtwerten in ihrer jeweils aktuellen Fassung. Diese dienen ausschließlich der Orientierung und setzen eine realistische Selbsteinschätzung der Teilnehmenden voraus.

4. Gemeinsamer Start und gemeinsames Ankommen

Alle Teilnehmenden erscheinen pünktlich zum vereinbarten Treffpunkt, möglichst fünf Minuten vor dem Start. Bei Verspätungen soll die Tourenleitung frühzeitig telefonisch oder über den vereinbarten Messenger-Dienst informiert werden.

Das Fahrtempo soll grundsätzlich an die langsamste Person der Gruppe angepasst werden, damit ein möglichst geschlossenes Fahren gewährleistet bleibt. Wenn das Tempo reduziert werden muss, wird dies durch den Ruf „kürzer“ angezeigt; die führende Person passt das Tempo entsprechend an.

Fällt die Gruppe beispielsweise an Steigungen oder bei intensiven Trainingsabschnitten auseinander, wartet die vordere Gruppe an einem vorher abgestimmten oder eindeutig erkennbaren Sammelpunkt. Sammelpunkte werden so gewählt, dass sie sicher erreichbar sind, keinen fließenden Verkehr behindern und ausreichend Platz zum Warten bieten.

Während der Wartezeit hat die Eigensicherung Vorrang: Die wartenden Teilnehmenden halten sich außerhalb der Fahrbahn auf, achten auf den Verkehr und blockieren keine Wege. Die Tourenleitung überprüft an den Sammelpunkten nach Möglichkeit, ob alle Teilnehmenden vollständig sind, bevor die Fahrt gemeinsam fortgesetzt wird.

Geplante Stopps sowie notwendige Anhalte- oder Pausensituationen sind rechtzeitig anzukündigen und an geeigneten, sicheren Orten durchzuführen.

Abruptes Bremsen ist nach Möglichkeit zu vermeiden.

Bei Pannen, Unfällen oder ungeplanten Stopps hält die Gruppe möglichst weit rechts und bleibt nach Möglichkeit zusammen, bis die Situation geklärt ist. Dabei hat die Eigensicherung Priorität: Die Teilnehmenden begeben sich – soweit möglich – außerhalb der Gefahrenzone und achten darauf, den fließenden Verkehr nicht zu behindern. Die Tourenleitung entscheidet über die weitere Vorgehensweise, insbesondere wenn eine Teilnahme aufgrund von Materialschäden nicht fortgesetzt werden kann.

Wer die Gruppe verlassen möchte, informiert die Tourenleitung vor dem Verlassen. Ab diesem Zeitpunkt nimmt die betreffende Person nicht mehr an der gemeinsamen Ausfahrt teil.

5. Einerreihe und Doppelreihe

Grundsätzlich fährt die Gruppe in Einerreihe. Der Führungswechsel erfolgt geordnet nach Zuruf; die führende Person schert nach eigenverantwortlicher Prüfung der Verkehrssituation links aus, wenn keine Gefahr droht, und reiht sich am Ende der Gruppe wieder ein.

Wenn es die Verkehrssituation zulässt, kann in Doppelreihe gefahren werden. Dies entspricht § 2 Abs. 4 StVO, sofern der Verkehr nicht behindert wird. Beim Wechsel in der Doppelreihe setzt sich die führende Person der linken Reihe vor die rechte Reihe, während die übrigen Teilnehmenden zügig auf Höhe ihrer jeweiligen Nebenperson aufschließen.

In beiden Formationen ist auf eine stabile, gleichmäßige Linienführung zu achten. Versetztes Fahren ist möglich, sofern ausreichender Abstand besteht und sich eine homogene Gruppenformation ergibt.

Windstaffeln werden nicht gefahren. Sicherheitsabstände und die Vorgaben der StVO sind jederzeit einzuhalten.

6. Immer aufmerksam bleiben

Beim Fahren in der Gruppe ist ständige Aufmerksamkeit erforderlich. Teilnehmende halten beide Hände am Lenker und sind jederzeit bremsbereit. Tätigkeiten, die die Kontrolle über das Fahrrad einschränken (z. B. Essen, Trinken, Kleidung anpassen), sollten nur in geeigneten Situationen erfolgen; dabei kann sich die betreffende Person kurz geordnet ans Ende der Gruppe zurückfallen lassen.

In unübersichtlichen Verkehrssituationen, bei Hindernissen oder bei engem Raum hat die Eigensicherung Vorrang: Die eigene Fahrlinie ist stabil zu halten, abrupte Ausweichbewegungen sind zu vermeiden und Sicherheitsabstände sind einzuhalten. Hinweise auf Gefahrenpunkte werden nach Möglichkeit klar weitergegeben, ohne sich oder andere zu gefährden.

7. Der führenden Person wird gefolgt

Um Missverständnisse und gefährliche Situationen zu vermeiden, folgt die Gruppe an Abzweigungen, Kreuzungen und unübersichtlichen Stellen stets der führenden Person – unabhängig davon, ob der geplante Track eine andere Richtung vorsieht. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, zu prüfen, ob es ihm ohne Verstoß gegen die StVO und einer Gefährdung von sich oder anderen Teilnehmern möglich ist, der führenden Person zu folgen. Ggf. ist der führenden Person erst zu folgen, wenn dies unter Einhaltung der StVO ohne Risiken für sich oder andere möglich ist. Richtungsänderungen werden erst an einer sicheren Stelle korrigiert, an der ein Anhalten oder Wenden gefahrlos möglich ist.

Diese Regel soll ein geschlossenes und berechenbares Fahrverhalten der Gruppe unterstützen und verhindern, dass Teilnehmende aufgrund unterschiedlicher Navigationshinweise auseinandergerissen werden.

8. Anzeigen von Handlungen und Gefahren

Hindernisse, Gefahrenstellen und Richtungsänderungen werden frühzeitig und eindeutig durch Handzeichen oder kurze Zurufe angezeigt, sofern dies ohne eigenes Risiko möglich ist. Es werden nur sicherheitsrelevante Hinweise weitergegeben, um unnötige Ablenkungen zu vermeiden.

Eigensicherung hat Vorrang: Handzeichen werden nur gegeben, wenn die Fahrsituation dies zulässt und die Kontrolle über das Fahrrad nicht eingeschränkt wird. Hinweise dürfen keine abrupten Ausweichbewegungen oder Gefährdungen anderer verursachen.

Verwendete Handzeichen:

- **Stop / Achtung**
Die flache Hand wird nach oben gehoben, um starkes Verzögern oder Anhalten anzuzeigen (z. B. vor Kreuzungen oder unerwarteten Hindernissen). Ergänzend kann „Stopp“ gerufen werden.
- **Schlagloch / Gefahr am Boden**
Gefahren am Boden wie Schlaglöcher oder Scherben werden durch ein frühzeitiges Zeigen auf die entsprechende Stelle angezeigt.
- **Langsamer**
Die nach hinten geöffnete Handfläche wird nach unten bzw. leicht nach hinten gezeigt, um eine bevorstehende Temporeduktion anzukündigen.
- **Richtungsänderung**
Richtungswechsel werden durch Ausstrecken des Arms in die entsprechende Fahrtrichtung angezeigt. Bei größeren Gruppen kann der Arm dafür höher geführt werden, damit das Zeichen in der gesamten Gruppe sichtbar ist.
- **Größeres Hindernis umfahren**
Bei Hindernissen, die ein Ausweichen der gesamten Gruppe erfordern (z. B. parkende Fahrzeuge, Fußgänger), erfolgt ein seitliches Wisch- oder Zeigezeichen nach außen.
- **Einerreihe / Doppelreihe**
Ein Finger zeigt die Bildung einer Einerreihe an, zwei Finger signalisieren das Fahren in Doppelreihe.
- **Aufstehen in den Wiegetritt**
Das bevorstehende Aufstehen aus dem Sattel wird angezeigt, indem eine Hand kurz vom Gesäß gelöst und eine kleine, nach oben gerichtete Bewegung ausgeführt wird.

9. Gleichmäßiges Tempo fahren – berechenbar bleiben

Beim Fahren in der Führung ist ein möglichst gleichmäßiges Tempo zu halten. Richtungsänderungen oder Geschwindigkeitsanpassungen erfolgen mit vorausschauender Fahrweise, ohne abruptes Bremsen oder plötzliche Spurwechsel. Der Abstand zum Straßenrand beträgt in der Regel etwa 80 cm, um ausreichend Sicherheitsreserve zu überholenden Fahrzeugen und Hindernissen zu gewährleisten. Eine stabile, gerade Fahrlinie erleichtert den nachfolgenden Teilnehmenden das Fahren im Windschatten.

Handzeichen für Richtungsänderungen oder Gefahrenpunkte werden klar und frühzeitig gegeben, sofern die Fahrsituation dies zulässt. Jede Person achtet darauf, andere nicht zu gefährden und unterstützt Mitfahrende, wo Hilfe benötigt wird.

10. Windschattenfahren

Beim Windschattenfahren ist ein situationsangemessener Sicherheitsabstand einzuhalten. Als grobe Orientierung kann etwa eine halbe Laufradlänge dienen; je nach Verkehrs-, Straßen- und Witterungsbedingungen kann ein größerer Abstand erforderlich sein.

Ein seitlicher Versatz innerhalb der Gruppe ist möglich, sofern ein ausreichender Abstand besteht und sich eine homogene Linienführung ergibt. Überschneidungen zwischen dem Hinterrad der Vorderperson und dem Vorderrad der folgenden Person sind zu vermeiden, da dies bei plötzlichen Geschwindigkeitsänderungen zu kritischen Situationen führen kann.

Der Versatz erfolgt geordnet links oder rechts, jedoch nicht in Form einer ausgeprägten Windstaffel. Ziel ist eine stabile und vorhersehbare Gruppenformation.

11. Fahren am Ende der Gruppe kostet mehr Energie

Das Fahren am Ende der Gruppe ist anspruchsvoll: Durch den sogenannten Ziehharmonika-Effekt entstehen stärkere Geschwindigkeitswechsel. Die Gruppe bremst vorne oft nur leicht ab, während es hinten zu deutlich stärkeren Abbrems- und Beschleunigungsphasen kommt, was zu höherem Energieaufwand führt.

Unerfahrene Teilnehmende ordnen sich vorzugsweise im vorderen Drittel der Gruppe ein; dort fällt das Halten des Anschlusses in der Regel leichter.

Bei angekündigtem Wechsel ruhig bleiben, Spur halten und gleichmäßig weiterfahren; die Einordnung erfolgt geordnet nach Zuruf. Unsicherheiten können der Tourenleitung kurz angezeigt werden.

Bei Fragen zur energiesparenden Fahrweise (Windschatten, Trittfrequenz, Position in der Gruppe) steht die Tourenleitung vor, während und nach der Ausfahrt für Fragen zur Verfügung.

12. Selbstverantwortung, Teilnahme und Haftung

Radsport ist mit besonderen Risiken verbunden. Jede teilnehmende Person handelt eigenverantwortlich und sorgt für den verkehrssicheren Zustand von Fahrrad und Ausrüstung. Gastfahrende können bis zu zwei Touren teilnehmen; für weitere Teilnahmen ist eine Mitgliedschaft erforderlich.

Verbindlich gelten die jeweils aktuellen Teilnahmebedingungen des Walddörfer Sportverein von 1924 e.V. [Aktuelle Fassung: Teilnahme- und Haftungserklärung für Trainingsfahrten im Radsport - Version 1 - Stand 03-2026] in der jeweils gültigen Fassung, abrufbar unter [**Link einsetzen**]. Diese Teilnahmebedingungen regeln insbesondere Teilnahmevoraussetzungen, Haftung und Versicherungsschutz. Die vorliegenden Verhaltensregeln ändern, erweitern oder beschränken die Teilnahmebedingungen nicht. Im Zweifel haben die Teilnahmebedingungen Vorrang.

Eine Haftung der Tourenleitung, der Übungsleitung und des Vereins richtet sich ausschließlich nach den Teilnahmebedingungen.

13. Handzeichen in Bildern

Stops, Richtungsänderungen und Hindernisse werden klar durch Handzeichen oder Zuruf angezeigt.

- **Stop / Achtung**

Die flache Hand wird nach oben gehoben, um starkes Verzögern oder Anhalten anzuzeigen (z. B. vor Kreuzungen oder unerwarteten Hindernissen). Ergänzend kann „Stopp“ gerufen werden.



- **Schlagloch / Gefahr am Boden**

Gefahren am Boden wie Schlaglöcher oder Scherben werden durch ein frühzeitiges Zeigen auf die entsprechende Stelle angezeigt.



- **Langsamer**

Die nach hinten geöffnete Handfläche wird nach unten bzw. leicht nach hinten gezeigt, um eine bevorstehende Temporeduktion anzukündigen.



- **Richtungsänderung**

Richtungswechsel werden durch Ausstrecken des Arms in die entsprechende Fahrtrichtung angezeigt. Bei größeren Gruppen kann der Arm dafür höher geführt werden, damit das Zeichen in der gesamten Gruppe sichtbar ist.



- **Größeres Hindernis umfahren**

Bei Hindernissen, die ein Ausweichen der gesamten Gruppe erfordern (z. B. parkende Fahrzeuge, Fußgänger), erfolgt ein seitliches Wisch- oder Zeigesignal nach außen.



- **Einerreihe / Doppelreihe**

Ein Finger zeigt die Bildung einer Einerreihe an, zwei Finger signalisieren das Fahren in Doppelreihe.

