



Giancarlo

Handy: +39 347 0155445

Privat: +39 (0)544 970835

E mail: vaglo54@aliceposta.it



10 'Goldene Regeln'



... für die gemeinsamen Ausfahrten

Nachfolgend sind 10 wichtige Regeln für die gemeinsamen Ausfahrten aufgeführt. Jeder Teilnehmer wird im Sinne eines ungetrübten, unfallfreien Radlvergnügens um Beachtung gebeten. Wir wollen alle gesund, körperlich und mental gestärkt in die Saison starten!

1. Die Teilnahme am Training ist freiwillig und jeder fährt auf eigene Rechnung und Gefahr.
2. Jeder Teilnehmer hat sein eigenes Ersatzmaterial inkl. Pumpe und Schläuchen bei den Ausfahrten mitzuführen.
3. Jeder Teilnehmer hat seine eigene Verpflegung (Essen und Trinken) bei den Ausfahrten mitzunehmen.
4. In Triathlonhaltung ist nur am Kopf, Ende oder hinter einer Gruppe zu fahren, um eine größtmögliche Sicherheit für alle Teilnehmer zu gewährleisten.
5. Gefahren wird in der Regel in Zweierreihen, auf Hinweis des Trainers oder je nach Verkehrslage in Einerreihe. Vor Ablösungen ist auf den rückwärtigen Verkehr zu achten.
6. Die Leistungsgruppen können auf Wunsch täglich gewechselt werden. Es sollte aber auf eine leistungsgerechte Gruppenzuordnung vom Teilnehmer selbst geachtet werden.
7. Das Aus/Anziehen von Trainingsbekleidung (Windjacken, Beinlinge, Überschuhe, etc) sollte während der Sammelpausen oder hinter einer Gruppe erfolgen, um Stürze zu vermeiden. Analog gilt dies auch für den Griff zur Trinkflasche oder in die Trikottasche.
8. In Pausen oder bei Reparaturen werden alle Teilnehmer gebeten die Fahrbahn unbedingt freizuhalten.
9. Besonders auf den Abfahrten ist Vorsicht geboten, da im Frühjahr die Straßen mit Sand und Steinen verunreinigt oder unerwartete Fahrbelagdefekte vorhanden sein können; speziell nach Regenfällen in Kurven.
10. Zum eigenen Schutz sollte jeder einen Kopfschutz, vorzugsweise Sturzhelm, tragen.