

Grundsätze zum Fahren in der Einerreihe

Wechseltechnik/-ablauf:

- Vordermann: vor dem Wechsel Blick nach hinten, dann unter Beibehaltung des Tempos ausscheren
- Zweite Position: fährt immer in Reihe/Linie, d.h. nicht in Wechselrichtung überlappen
- folgende Positionen: fahren leicht versetzt (nicht in Reihe) = Pufferwirkung bei brenzlichen Situationen
- Kein Wechsel vor unübersichtlichen Stellen
- Nach dem Wechsel Geschwindigkeit beibehalten (nicht anziehen)

Weiters zu beachten

- Zweite und folgende Positionen: nicht nur Vordermann beachten, sondern durch peripheres Sehen Vorgänge auch nach vorne beachten
- Hindernisse werden vom Vordermann weiträumig umfahren und den Nachfolgenden per Handzeichen (zum Boden zeigen und "Entenklappe") frühzeitig und deutlich angezeigt
- Eine Homologisierung der Übersetzung gewährleistet das "Rollen" der Gruppe
- Jeder der Gruppe sollte immer im Tritt bleiben, d.h. nicht mit dem Treten aussetzen, sondern die o.g. Pufferwirkung benutzen
- Jeder der Gruppe muss immer bremsbereit sein. Bei ausreichender Fahrsicherheit des Einzelnen ist keine dauernde Bremsgriffhaltung nötig (siehe Pufferwirkung), aber eine triatlonspezifische Position ("Liegen" auf dem Lenkeraufsatz) ist in der Gruppe nicht erlaubt.

Das bisher Gesagte gilt sinngemäß auch für das **Fahren** in der **Doppelreihe**

Der Wechsel in der Doppelreihe erfolgt i. a. als Reißverschluss, d.h. beide Vordermänner wechseln zur Seite nach außen (wenn der Straßenverkehr dies zulässt)

Im folgenden die Übersicht:

Hinterrad fahren und Ablösen

Führender

Hintermann

Tempo gleichmäßig
Fahrlinie stabil

Handbreit versetzt
Blick nach vorne

Gleiche Übersetzung
Permanentes Mittreten
Signalsprache
(Bodenfinger, Entenflosse)
Fahren im Sitzen
Optimale Führungszeit

Vor dem Ablösen

Blick nach hinten

Ablösung und Führungsübernahme

abfallen
Tempoaufnahme,
wenn eigenes VR auf Höhe
des Windschattengebers

Tempo konstant
Spur halten