

# Vorbereitung auf das Radrennen

## Was brauchst Du? – Die „fünf“ wichtigsten Dinge für das Radrennen:

- **Lizenz** - um bei der Anmeldung vor Ort die Rücknummer für das Rennen zu bekommen
- **Trikot** – damit du erkennbar bist und deinen Verein bei der Siegerehrung präsentieren kannst
- **Helm** – ohne Helm kein Start (SICHERHEIT)
- **Radschuhe** – ohne Radschuhe keine Geschwindigkeit und somit keine Charge
- **Rennrad** - ohne Rennrad kein Start

Manche Dinge kann man sich auch bei Sportkollegen vor Ort leihen, aber die Rennfahrer auch eurer Rennklasse benötigen ihre Sachen natürlich auch für ihr Rennen. Also immer alles dabeihaben!

- **Die Sportsachen für das Radrennen werden am Vortag gepackt!**

## Was muss man zum Radrennen mitnehmen:

**Technik:** Rennrad (*technisch einwandfrei!*), 2 Trinkflaschen, Ersatzschlauch, Werkzeug, Standluftpumpe. Wenn vorhanden ein Paar Ersatzlaufräder (in Laufradtaschen), feste Trainingsrolle oder freie Trainingsrolle.

**Bekleidung:** 1 lange Radhose, 1 kurze Radhose, 2 kurze Trikots, 1 langes Trikot oder 1 Wind/Regenjacke oder Weste, lange/kurze Handschuhe, Radschuhe (evtl. Ersatzschuhe), Überschuhe, Socken, Radhelm, Sonnenbrille, Halstuch. 1 Satz Sportzeug (lange Hose, Shirts und Jacke/Pulli), Mütze, Laufschuhe, Herzfrequenzmesser (wenn vorhanden).

**Sonstiges:** Rennlizenz, Krankenversicherungskarte, Handy Shampoo/Duschgel, Handtuch, und ggf. Mund-Nasenschutz.

## Vorbereitung zum Rennen:

### Am Vortag:

- Ausschreibung lesen. Wann startet dein Rennen. Wie lang ist das Rennen (Strecke in Kilometer und Rundenanzahl), Streckenverlauf, Transpondernutzung, Bemerkungen zum Rennen in der Ausschreibung.
- Wo ist die Anmeldung/Nummernausgabe?
- Wo ist Start und Ziel?
- Gibt es Umkleiden
- Anreisezeit ermitteln, gibt es Baustellen auf der Strecke, sind Staus zu erwarten!
  
- Wichtig ist, dass man am Veranstaltungstag rechtzeitig am Rennort ist. Bitte immer **2 Stunden** vor dem eigenen Rennen am Startort sein (mindestens aber 90 Minuten vorher!). Die Zeit bis zum Rennen vergeht sehr schnell und es müssen bei zum Start von euch noch einige Dinge erledigt werden.
- Rechtzeitig Schlafen gehen!

## Der Ablauf am Renntag:

- Letzte große Mahlzeit 3 Stunden vor dem Rennen!
- Gut frühstücken
- Anreise

## Ankunft am Veranstaltungsort/Rennvorbereitung:

- Veranstaltungsparkplatz aufsuchen. (2 Stunden vor dem Rennen)
- Als erstes geht es zur Anmeldung. Lizenz mitnehmen und ggf. auch Startgeld dabeihaben. Rückennummer abholen. An der Anmeldung kann es manchmal zu Verzögerungen kommen (hier verliert man schnell mal eine halbe Stunde!). Sollten mehrere Sportler aus dem Verein in einer Klasse an den Start gehen, kann auch einer die Rückennummern für alle Sportler abholen. Hier müssen dann auch alle Lizenzen und ggf. Startgeld mitgenommen werden. Dies könnten auch die Eltern übernehmen! (Ihr könnt an der Anmeldung auch fragen, ob es Verschiebungen im Rennzeitplan gibt!)
- Bitte informiert euch wo Toiletten zu finden sind. Meist gibt es in der Nähe eine Sporthalle mit Umkleiden, Toiletten und Duschen.
- Kleine Zwischenmahlzeit (nichts schweres mehressen), Müsli, Milchreis, ...
- Material vorbereiten, Rennrad ist einsatzbereit. Rückennummer auf dem Trikot befestigen. (1 Stunde vor dem Rennen)
- 30 Minuten Rollentraining (Warmfahren), anschließend ggf. nochmal die Toiletten aufsuchen.
- Rennbekleidung anziehen
- 10 Minuten vor dem Rennen zum Vorstart gehen. Bitte hier bei kaltem Wetter unbedingt warme Bekleidung anziehen, wie z.B. Langarmjacke und Beinlinge. Diese können nach der Startaufstellung direkt vor dem Start ausgezogen werden und den Betreuern übergeben werden.
- Die Betreuer können die Ersatzlaufräder in die Wechselzone legen. (Es gibt bei Defekt meist eine Rundenvergütung)

## Nach dem Rennen:

- Nach der Zieldurchfahrt fährt man noch eine  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  oder auch ganze Runde weiter, um sich auszufahren. Langsames Tempo. Auf keinen Fall direkt nach dem Zieleinlauf auf der Strecke drehen und zufahren! Niemals über die Transponderschleife am Start / Zeil nach dem Rennen fahren. Hier kommt es zu falschen Ergebnissen! Auch nicht vor dem Rennen! (Strengstens verboten!)
- Nachdem zu den Betreuern fahren und warme Bekleidung anziehen. Das Ergebnis wird von Veranstalter ermittelt und später verkündet. Der Sprecher informiert „inoffiziell“ über das vorläufige Endergebnis.
- Die Siegerehrung findet meist direkt nach dem Rennen, aber spätestens 30 Minuten nach dem Zieleinlauf statt.
- Denkt an eure Ersatzlaufräder in der Wechselzone!
- Wenn ihr zur Siegerehrung aufgerufen werdet, geht zügig dorthin. **Siegerehrung findet immer in Radsportbekleidung (Vereinstrikot) statt** (niemals in „Freizeitbekleidung“ zur Siegerehrung gehen – das macht man nicht!) – Immer an ein Foto von der Siegerehrung denken!
- Nach der Siegerehrung zügig zum Parkplatz / Auto fahren und die Bekleidung wechseln.
- Kurz auf der Rolle und auf der Straße ausfahren (ca. 15 Minuten)
- Duschen aufsuchen
- Zur Anmeldung gehen, die Rückennummer zurückgeben und die Lizenz abholen. ACHTUNG: Bei vielen Rennen gibt es für 5 bis 15 Fahrer Preisgelder! Denkt bitte immer daran, nach Preisgeld zu fragen. Das Preisgeld muss direkt abgeholt werden. Der Sportler quittiert den Empfang des Startgeldes. Startgelder werden vom Veranstalter nicht nachträglich ausgezahlt!
- Anschließen unbedingt etwas essen!

