



Richtig handeln durch Verstehen Teilnahme an Radrennen

Die Ausschreibungen zu den Rennen gibt es unter <http://www.rad-net.de>. Die verbindliche Anmeldung zu einem Radrennen erfolgt per E-Mail an deinen Jugendleiter oder Jugendtrainer spätestens 2 Tage vor Ende der Nennungsfrist. Solltest du dich Online anmelden, leite die Bestätigungsnachricht an deinen Jugendtrainer weiter. Abmeldungen wegen Krankheit sind spätestens einen Tag vor dem Rennen ausschließlich telefonisch beim Jugendleiter oder Jugendtrainer vorzunehmen. Mitfahrgelegenheiten zu den Rennen anbieten und nutzen.

Dinge, die Ihr zum Rennen dabei haben müsst:

Rennrad	Übersetzung und Luftdruck prüfen, nur einwandfreies Material verwenden
Team - Bekleidung	Je nach Wetter kurze oder lange Jacke bzw. Hose.
Radschuhe	Auslösekraft der Pedale kontrollieren
Helm	Auf richtigen Sitz prüfen
Lizenz	UCI/BDR-Lizenzkarte
Startgeld	Evtl. Gebühr für Nachmeldung, etwas Geld für zusätzliche Verpflegung

Dinge, die Ihr zum Rennen dabei haben solltet:

Radhandschuhe	Bei Kälte lange Handschuhe
Verpflegungspaket	Vorher: Obst, Brot, Getränke; nachher: Brote, Kuchen, Getränke
Trinkflasche	Wasser, Fruchtsaft, ...
Ersatzmaterial	Laufträder, Schlauch, Mantel, Züge, Speichen, Werkzeug
Luft- oder Standpumpe	Der falsche Reifendruck kostet wertvolle Zeit
Körperpflege	Handtücher, Duschgel, Badelatschen, Massagelotion / -öl
Sonnenschutzbrille	Sonnen- und Windschutz
Bekleidung	Ausreichend trockene und warme Kleidung für nach dem Rennen

Verhaltensregeln vor, während und nach Radrennen:

Am Abend vorher:	Rad überprüfen, Tasche packen und alles bereit legen! Früh schlafen gehen (den Abend vorher entspannt verbringen).
Vor dem Rennen:	60 Minuten vor dem Start eintreffen und gleich anmelden. Erst vor dem Warmfahren umziehen! Aufwärmen/K1 (wenn möglich, Kurs abfahren oder Kursplan studieren).
Nach dem Rennen:	Beine hochlegen, Massage, Trinken, Essen, Entspannung. Ergebnisse telefonisch oder per SMS an euren Jugendleiter oder Jugendtrainer melden. Ferngebliebene Fahrerinnen und Fahrer beim WA abmelden! <u>Siegerehrungen nur in Teambekleidung</u>

<http://radsport.hillringhaus.com>