



radeln und helfen e.V.

# radeln und helfen 2018

## Nonstop durch Deutschland

**So vielen Kindern wie möglich zu helfen ist unser oberstes Ziel!**

**Nach dem Motto „jeder Kilometer zählt“**

**22.-24.Juni 2018**

### **Freitag 22.06.**

Anreise nach Flensburg ab Garching mit Kleinbussen  
gemeinsames Abendessen und Briefing  
Übernachtung im Hotel

### **Samstag 23.06.**

Start: 5:00Uhr in Flensburg Parkplatz Radab

Nonstop-Fahrt mit 15 minütigen Pausen alle 4 Std zum Auftanken, nicht zum Erholen.  
Sonntagmorgen ein 60minütige Pause für reichhaltiges Frühstück  
Insgesamt drei Begleitfahrzeug mit Anhänger und bis zu 10 Sitzplätze für Pausierende.

### **Sonntag 24.06**

Ankunft ca 20:00 Uhr in (Schönau oder Reit im Winkl)

Grillfeier am Zielort

## Teilnahmegebühr:

Beitrag	Leistung
200 Euro	für die Teilnahme (Organisationsbeitrag, Tourbegleitung und Verpflegung während der Tour und Finisherparty am Zielort.  Ein Teilnehmertrikot  Ein Aktions-Tshirt  Die komplette Zahlung ist nach erfolgter Anmeldung, bis spätestens 1. April 2018 zu leisten. Die Startplätze sind auf 40 begrenzt. Die Anmeldung ist erst mit der Zahlung gültig und somit der Startplatz garantiert. Für spätere Zahlungen werden 50,- mehr fällig.
Betrag X	Sponsorenpakete (Der Erlös kommt in den Spendentopf)
Nach Aufwand	Übernachtung im DZ/Mehrbettzimmer mit Frühstück, Abendessen  Kostenbeteiligung für die Anreise  (ev finden wir dafür noch Sponsoren)

Für die Verpflegung der Teilnehmer versuchen wir Sponsoren zu finden. Ansonsten muss sich jeder selber besorgen was er für die Fahrt benötigt. Bei den Verpflegungspausen werden die benötigten Sachen bereit gelegt.

Jeder Teilnehmer sollte das Aktionstrikot oder unser Vereinstrikot tragen.

## Paten

Jeder Fahrer muss für seine Teilnahme zusätzlich mindestens einen Paten haben, der für seine gefahrenen Kilometer einen Betrag X von mindestens 10Cent in unseren Spendentopf einzahlt.

## Teilnahmebedingungen

Bei der Nonstop-Fahrt 2018 handelt es sich um kein Rennen. Abgesperrte Straßen und Strecken gibt es nicht. Die Straßenverkehrsordnung ist von jedem Teilnehmer eigenverantwortlich zu beachten. Für evtl. Radunfälle, Stürze, Verletzungen und Erkrankungen sowie für Beschädigungen, Diebstähle und sonstige Verluste von Material etc. übernehmen wir keine Verantwortung. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Jegliche Haftung durch die Organisatoren bzw. den Veranstalter wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen. Die Anmeldung wird durch Anmeldung und vollständige Zahlung des Organisationsbeitrages wirksam.

## Sportliche Anforderungen

Die Nonstop-Fahrt ist eine leistungsorientierte Gruppenfahrt mit regelmäßigen Pausen (ca. 15min alle 4h). Ihr solltet das sichere und kraftsparende Fahren im Feld beherrschen. Vor allem die Nachfahrt ist eine besondere Herausforderung. Es gibt einige Stunden, bei denen man sehr mit der Müdigkeit zu kämpfen hat. Wichtig ist, dass man sich dessen bewusst ist. Es gibt keine Möglichkeit sich zu erholen und ausgiebig Kraft zu tanken. Jedes verschwendete Korn ist bis zum Ziel verloren. Deshalb ist es so entscheidend wie gleichmäßig und energiesparend man fährt. Jeder Teilnehmer sollte jederzeit in der Lage sein an einem Tag locker 300km zu fahren. Bei den Vorbereitungstouren wird ähnlich gefahren, allerdings etwas schneller, da die Touren ja deutlich kürzer sind. Die beste Vorbereitung wäre eine Nachtfahrt, wie die geplante Fahrt zum Gardasee oder die Teilnahme bei einem 24h-Rennen.

## Strecke

Bei der Fahrt wirst Du eine unvergessliche Grenzerfahrung im Ausdauersport erleben. Du wirst nonstop (Tag und Nacht) von Flensburg, an Hamburg vorbei durch die Lüneburger Heide, über den Harz pedalieren und mehr als 24 Stunden am Stück mit Gleichgesinnten unterwegs sein. Auf der Strecke wirst Du das Erzgebirge, das Böhmisches Becken, Böhmerwald, weite Teile des flachen Alpenvorlands unter die Räder nehmen. Antreiben wird Dich auch immer wieder der Zweck, der hinter dem ganzen Unternehmen steht, jeder Kilometer zählt, Aufgeben ist keine Option.

Insgesamt sind 9 Pausen von jeweils 15 Minuten und eine längere Pause von 60 Minuten am Sonntagmorgen, zur Verpflegung geplant. Zusätzliche können die Flaschen bei kurzen Stopps gereicht werden.

Darüber hinaus musst Du Dich nicht um Streckenführung, Gepäck (Hin-/ggf. Rücktransport), technische Unterstützung und in der Not auch um eine Ausstiegsmöglichkeit in eines der Begleitfahrzeuge (begrenzte Verfügbarkeit) kümmern.

## Anreise & Übernachtung

Wir werden am Freitag, den 22.06 mit unseren drei Begleitfahrzeugen und Kleinbussen nach Flensburg anreisen. Räder und Gepäck wird bereits am Donnerstag den 21.06 verladen. Auf Wunsch können Teilnehmer auf dem Weg nach Flensburg zusteigen

## Vorbereitungstouren

Die Nonstop-Fahrt stellt besondere Anforderungen in Bereichen, die insbesondere Langstreckenrouten noch nicht zugänglich sind. Aus langjähriger Erfahrung, möchten wir Euch bei der möglichst realistischen Einschätzung Eurer Fähigkeiten unterstützen.

Ich kann daher empfehlen, bei einigen gemeinsamen längeren Trainingsfahrten teilzunehmen und das gleichmäßige, energiesparende fahren in der Gruppe ausgiebig zu üben.

Für einige beginnt die Radsaison schon beim 12h Spinningmarathon in Wasserburg im Januar, ebenfalls für einen guten Zweck. Die offizielle Rennradsaison beginnt spätestens bei unserem jährlich stattfindenden Trainingslager in Cesenatico (24.-31.03.2018). Hier gibt es die ersten längeren Fahrten in der Gruppe. Es wird eine Leistungsgruppe geben, die speziell für diese Anforderung trainiert. Anmeldung ab Ende Dezember möglich. Im Anschluss gibt es regelmäßig längere Ausfahrten beim RSV-Garching unter der Leitung von Thomas Dorfhuber.

Weiter ist eine 400km Nonstop-Tour durch die Nacht von Garching nach Riva geplant. Abfahrt am 27.04.2018 um 18:00Uhr. Ankunft um ca 8:00 Uhr in Riva pünktlich zum Bikefestival. Ein Begleitfahrzeug wird uns versorgen und das Gepäck transportieren. Achtung – die Rückfahrt muss sich jeder Teilnehmer selbst organisieren. Ich werde dann **Dienstag oder Mittwoch** wieder zurück radeln.

Wir werden bei unseren Trainingsfahrten Dienstag und Donnerstag, beim RSV-Garching einige längere Einheiten planen. Diese werden dann jeweils kurzfristig in unserer Whatsapp-Gruppe bekannt gegeben.

## Verhaltenscodex & Reglement

1) Streckenchef & „Tourenleiter“ ist Gerhard Dashuber.

Verpflegungschef sind Lorenz Drexler/Norbert Pattock.

Die Aufsichtsführenden Fahrer (Gruppenchef) sind

- Gerhard Dashuber
- Manfred Huber
- Xxx
- Xxx

Den Anweisungen der o. a. Personen ist Folge zu leisten.

2) Es besteht auf der gesamten Strecke Helmpflicht.

3) Ausstattung der Fahrräder

- Die Nutzung von Zeitfahraufsätzen ist nicht erlaubt.
- An jedem Fahrrad sollten zwei Flaschenhalter und Pannensatz montiert sein
- Die Fahrräder sollten am Start bereits mit Beleuchtung und Reflektoren ausgestattet sein. Bitte keine Blinklichter verwenden, sind in Deutschland untersagt.
- Die Räder sollten perfekt gewartet sein (Reifen, Bremsen, Kette)
- Zusätzlich sind in der Nacht reflektierende Westen zu tragen

4) Es wird überwiegend das Aktionstrikot oder das Vereinstrikot getragen.

5) Wir sind voraussichtlich mindestens 32 Radfahrer und wollen in zwei Gruppen fahren. Jede Gruppe gilt in Deutschland als geschlossener Verband. Das heißt, dass wir als ein „Fahrzeug“ gelten und auch in Zweierreihe nebeneinander fahren dürfen. Mehr als 2 Fahrer fahren nicht nebeneinander her. Geplant sind insgesamt maximal 40 Fahrer, also pro Gruppe 20.

6) Wir fahren immer in einer geschlossenen Gruppe, auch bergauf. Es wird ein gleichmäßiges Tempo gefahren, das der Gruppenchef bestimmt. Die stärkeren Fahrer wechseln sich vorne ab, die schwächeren Fahrer befinden sich meist im Windschatten und sparen ihre Kräfte. Wir wollen alle gemeinsam ins Ziel kommen.

7) Jeder Teilnehmer hat im Begleitfahrzeug, bzw. Anhänger einen Platz für seine persönlichen Dinge (Kleidung etc.). Diese sind an den Pausenorten verfügbar. Bitte nur unbedingt Notwendiges und unbedingt eine warme Decke für die Nacht einpacken. Jeder Fahrer kann zudem maximal eine größere Sporttasche/Rucksack im Bus verstauen, die es aber erst im Ziel gibt. Oder wenn der Fahrer aussteigen muss.

- 8) Jede Gruppe hat ihr eigenes Begleitfahrzeug mit Anhänger. Der Gruppenchef hat ständig kontakt zum Begleitfahrzeug. Die 15minütigen Verpflegungspausen werden alle 4 Stunden sein. Kurze Stopps werden nach Bedarf kurzfristig festgelegt. Am Sonntagmorgen gibt es eine längere Pause von 60min.
- 9) Sollte ein Fahrer eine Panne haben, die behoben werden muss, so wird sich das Team aus dem Begleitfahrzeug um den Fahrer kümmern. Die Gruppe fährt ihr Tempo weiter. Der Fahrer mit der Panne wird mit dem Begleitfahrzeug wieder in die Gruppe zurückgebracht. Dasselbe gilt, wenn ein Fahrer eine Pause einlegen will. In jedem Begleitfahrzeug stehen maximal 3 zusätzliche Sitzplätze zur Verfügung.
- 10) Keiner verlässt die Gruppe ohne Rücksprache mit einem der Aufsichtsführenden Fahrer bzw. dem Streckenverantwortlichen.
- 11) Die StvZO ist einzuhalten, an roten Ampeln wird gewartet.
- 12) Falls aufgrund eines schwachen Fahrers die langsamste prognostizierte Zeit nicht eingehalten werden kann, behalten wir uns vor, den betreffenden Fahrer ins Begleitfahrzeug zu verweisen.
- 20) Nachtfahrt - alle haben Front- und Rücklicht an, keine blinkenden LED's.
- 21) Bei sehr schlechter Witterung oder besonderen Vorkommnissen entscheidet die Tourenleitung über eine Ab- oder Unterbrechung der Fahrt.