



Radfahren

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speshell olüm-picks]

in Leichter Sprache



A close-up, black and white photograph of a bicycle's rear wheel and drivetrain. The image shows the spokes, the rear cassette with multiple gears, the chain, and the rear derailleur. The focus is sharp on the central components, with a slight blur towards the edges.

Über Special Olympics

Special Olympics [\[gesprochen: speshell olüm-picks\]](#) ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt. Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Radsport-Wettbewerbe von Special Olympics.

Wer beim Radfahren mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Radsport-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln des internationalen Radsport-Verbandes UCI.

Inhalt

Die Sportart Radfahren

Radsport-Strecken

Räder und Ausrüstung

Hinweise zur Sicherheit

Die Special Olympics-Wettbewerbe im Radfahren

Klassifizierung

Sport-Regeln für alle Wettbewerbe im Radfahren

Regeln beim Zeitfahren

Regeln beim Straßen-Rennen

Sicherheit beim Wettbewerb

Kontakt | Über dieses Heft

Damit man dieses Heft leichter lesen kann, verwenden wir die Bezeichnungen „Fahrer“, „Trainer“, „Athlet“ und „Partner“ und andere. Damit sind immer Männer und Frauen gemeint.

Seite 4

Seite 7

Seite 8

Seite 11

Seite 12

Seite 14

Seite 16

Seite 18

Seite 19

Seite 20

Rückseite

Die Sportart Radfahren

In der Sportart Radfahren geht es darum, verschiedene Strecken so schnell wie möglich mit dem Fahrrad zu fahren.

Bei Special Olympics gibt es 2 Wettbewerbs-Arten im Radfahren:

- Zeitfahren
- Straßen-Rennen

Zeitfahren

Man fährt allein eine bestimmte Strecke „gegen die Zeit“.

Zum Beispiel 1 Kilometer oder 10 Kilometer.

Die Fahrer starten mit einem zeitlichen Abstand.

Bei Special Olympics beträgt der Abstand 30 Sekunden oder 1 Minute.

Die Zeit wird an der Ziel-Linie für jeden Fahrer einzeln gestoppt.

Die Zeiten entscheiden über die Platzierung.

Der schnellste Fahrer gewinnt.



Straßen-Rennen

Alle Fahrer starten zur gleichen Zeit.

Dazu sagt man auch: Massen-Start.

Die Reihenfolge der Ankunft im Ziel entscheidet über die Platzierung.

Der erste Fahrer im Ziel gewinnt.



6 Wichtig im Radsport: der „Wind-Schatten“

Wind bedeutet beim Fahren: Luft-Widerstand.

Das heißt: Beim Radfahren fährt man gegen den Luft-Widerstand.

Im „Wind-Schatten“ fahren bedeutet:

Man fährt dicht hinter oder schräg hinter einem anderen Fahrer.

So verbraucht man weniger Kraft beim Fahren.

Denn die vorderen Fahrer müssen

den größten Luft-Widerstand überwinden.

„Wind-Schatten“ beim Zeitfahren

Beim Zeitfahren darf man nicht im „Wind-Schatten“ fahren.

Wenn man einen anderen Fahrer einholt,

muss man diesen Fahrer auch überholen.

Oder man muss mit Abstand hinter diesem Fahrer bleiben.

„Wind-Schatten“ beim Straßen-Rennen

Beim Straßen-Rennen darf man im „Wind-Schatten“ fahren.



Radspport-Strecken

7

Alle Strecken bei Special Olympics-Wettbewerben im Radfahren sind glatte Strecken aus Asphalt.

Während der Wettbewerbe sind die Strecken für den öffentlichen Verkehr gesperrt.

Die Strecken für das Zeitfahren sind Rundkurse.

Die Strecken über 100 Meter und 200 Meter sind Geraden.

Räder und Ausrüstung



Die meisten Wettbewerbe von Special Olympics sind für Fahrer mit Zweirädern. Es gibt aber auch Wettbewerbe für Dreiräder, für Tandems und für Spezial-Fahrräder.

Alle Fahrer bringen zum Wettbewerb ein Fahrrad mit.

Dreiräder

Dreiräder können 1 Rad vorn und 2 Räder hinten haben. Oder 2 Räder vorn und 1 Rad hinten.

Bei manchen Behinderungen haben Menschen Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht. Mit Dreirädern können auch diese Menschen sicher Rad fahren.

Tandems

Tandems sind Fahrräder für 2 Fahrer. Die Fahrer sitzen immer hintereinander.

Athleten mit Sehbehinderung dürfen nur in Tandem-Wettbewerben starten. Der Athlet mit Sehbehinderung sitzt hinten.





Spezial-Fahrräder

An Special Olympics-Wettbewerben dürfen auch Fahrer teilnehmen, die Spezial-Fahrräder benutzen.

Das sind besondere Räder, die für Menschen mit bestimmten Behinderungen geeignet sind.

Zum Beispiel Liege-Räder oder Fahrräder mit Stütz-Rädern.

Hinweise zur Sicherheit

Helm-Pflicht

Alle Athleten, Partner und Trainer müssen beim Training und während der Wettbewerbe Fahrrad-Helme tragen.

Die Helme müssen den Sicherheits-Regeln des Radsport-Verbandes entsprechen.

Prüfung der Fahrräder

Alle Fahrräder müssen vor dem Training und vor Wettbewerben überprüft werden. Dafür sind die Fahrer, Trainer und Betreuer selbst verantwortlich.

In Deutschland gelten die Sicherheits-Regeln des BDR – Bund Deutscher Radfahrer.



Die Special Olympics-Wettbewerbe im Radfahren

Einzel-Wertungen: weiblich oder männlich

Einzel-Zeitfahren

500 Meter
1 Kilometer
5 Kilometer
10 Kilometer

Straßen-Rennen

5 Kilometer
10 Kilometer
15 Kilometer
25 Kilometer
40 Kilometer

Wettbewerbe für Spezial-Fahrräder

100 Meter
200 Meter
500 Meter
1 Kilometer

Zeitfahren Tandem Unified [gesprochen: juni-feid]

500 Meter
1 Kilometer
5 Kilometer
10 Kilometer

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athleten mit geistiger Behinderung trainieren
zusammen mit Partnern ohne geistige Behinderung.
Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Wichtig für Unified-Wettbewerbe im Radfahren:

Athlet und Partner entscheiden selbst über ihre Sitz-Position auf dem Tandem.
Athleten mit Sehbehinderung sitzen hinten.

Die Klassifizierung

Alle Athleten werden eingeteilt in Leistungs-Gruppen.

Das nennt man Klassifizierung.

Alle Athleten starten zuerst in Klassifizierungs-Wettbewerben.

Mit den Zeiten aus den Klassifizierungs-Wettbewerben

werden die Leistungs-Gruppen für die Final-Wettbewerbe bestimmt:

Athleten mit etwa gleich schnellen Zeiten starten in einer Leistungs-Gruppe.

Klassifizierungs-Wettbewerbe im Zeitfahren

100 Meter

200 Meter

500 Meter

1 Kilometer

5 Kilometer

Die Zeiten aus den Klassifizierungs-Wettbewerben über 5 Kilometer

entscheiden auch über die Leistungs-Gruppen

für die Final-Wettbewerbe im Einzel-Zeitfahren über 10 Kilometer.



Klassifizierungs-Wettbewerbe für Straßen-Rennen

Es gibt nur einen Klassifizierungs-Wettbewerb über 5 Kilometer.

Die Zeiten aus diesem Klassifizierungs-Wettbewerb

entscheiden auch über die Leistungs-Gruppen

für die Final-Wettbewerbe über 10 Kilometer, 15 Kilometer,

25 Kilometer und 40 Kilometer.

Sport-Regeln für alle Wettbewerbe im Radfahren

- Vor jedem Wettbewerb können sich alle Fahrer auf der Strecke einfahren.
- Die Fahrer müssen ihre Startnummer gut sichtbar tragen.
- Der Starter gibt das Startzeichen mit einer Pfeife, einer Klappe oder per Handzeichen.
- Trainer, Fans, andere Zuschauer und Begleiter dürfen die Athleten beim Wettbewerb nicht begleiten. Sie können ihre Athleten nur von außerhalb der Strecke betreuen. Ausnahmen kann nur die Wettbewerbs-Leitung erlauben.
- Ein Fahrer ist im Ziel, wenn der Vorder-Reifen seines Fahrrades die Ziel-Linie berührt.



Regeln beim Zeitfahren

- Jeder Fahrer startet aus einer festen Position. Das bedeutet: Der Fahrer wird festgehalten. Beim Start wird der Fahrer losgelassen. Dabei darf er nicht angeschoben werden.
- Das Festhalten und Loslassen am Start übernimmt ein Helfer. Dieser Helfer übernimmt diese Aufgabe für alle Fahrer.
- Jeder Fahrer entscheidet selbst, ob er beim Start beide Füße auf den Pedalen hat, mit einem Fuß oder mit beiden Füßen den Boden berührt.
- Die Wettbewerbs-Leitung entscheidet vor Ort über die Start-Reihenfolge.
- Nur beim Einzel-Zeitfahren sind Spezial-Fahrräder erlaubt. Fahrer mit Spezial-Fahrrädern starten in einer eigenen Leistungs-Gruppe.



Regeln bei Straßen-Rennen

- Bei Straßen-Rennen gibt es einen Massen-Start.
- Wenn die ersten Fahrer im Ziel sind, entscheidet die Wettbewerbs-Leitung wie lange der Wettbewerb noch dauert.

Sicherheit beim Wettbewerb

Wie sorgt die Wettbewerbs-Leitung für die Sicherheit bei Special Olympics-Wettbewerben im Radfahren?

Sicherheit der Strecke

- Die Strecke muss mindestens 5 Meter breit sein. Start-Linie und Ziel-Linie sind immer an der breitesten Stelle der Strecke.
- Die Strecke muss in gutem Zustand, ohne Schlaglöcher und ohne Schotter sein. Vor dem Rennen wird die Strecke gekehrt.
- Während der Rennen muss die Strecke für den öffentlichen Verkehr gesperrt sein.
- Zuschauer dürfen sich nicht auf der Strecke befinden. Zuschauer stehen immer hinter den Absperrungen.

Sicherheit der Fahrräder

- Die Wettbewerbs-Leitung kann Fahrräder verbieten, wenn sie nicht in Ordnung sind.
- Im Start-Bereich und im Ziel-Bereich befinden sich Reparatur-Stationen.
- Was passiert, wenn es beim Rennen einen Defekt am Fahrrad gibt?
Defekt bedeutet: ein technisches Problem. Etwas funktioniert nicht richtig oder ist kaputt. Man darf jedes Teil des Fahrrads oder das gesamte Fahrrad austauschen.





Sicherheit der Fahrer

- Athleten müssen immer beide Hände am Lenker halten.
- Man darf niemals Kopfhörer tragen, weder beim Training noch beim Wettbewerb.
- Der Trainer darf beim Wettbewerb nicht über Funkgerät mit dem Fahrer sprechen oder Ratschläge geben.
- Während eines Rennens muss immer medizinische Hilfe vor Ort sein.

- Sicherheits-Maßnahmen und Erste Hilfe-Maßnahmen müssen vorher von der Wettbewerbs-Leitung festgelegt werden.
- Bei Straßen-Rennen fährt ein Helfer im Auto oder auf einem Motorrad vor dem ersten Radfahrer.
- Athleten können nach einem Sturz oder einem Defekt wieder auf ihr Rad steigen und weiterfahren. Sie dürfen sich bis zu 3 Meter anschieben lassen. Sie dürfen nicht ohne Fahrrad weiterlaufen. Sie dürfen mit ihrem Fahrrad auch über die Ziel-Linie laufen.
- Bei Tandem-Wettbewerben müssen beide Fahrer das Fahrrad berühren, wenn sie über die Ziel-Linie laufen.
- Helfer sichern die Strecke.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin
Telefon 030 24 62 52 0
E-Mail info@specialolympics.de
Internet www.specialolympics.de
Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.
www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland