

## Zeitfahren Regelungen + Ausblick LM

ZF-Regeln = Komplex – Oder? Bei meinem Bericht\* DM EZF gab es einige Hinweise zur Abnahme und Technik von Zeitfahrrädern. Meine Ankündigung, den Bericht mit Bildern und ausführlicher vorzunehmen, wird hiermit erfüllt. Es sind meine persönlichen Gedanken – ohne Garantie zu verwenden. Eingearbeitet viele „Links“ auf die Quellen. Es klinkt „alles“ sehr kompliziert – Zeit zum Lesen und verstehen muss eingesetzt werden – dann wird doch einiges verständlich. --- und ein kleiner Ausblick auf die Landesmeisterschaft Anfang Mai 2013 mit Link zum RV-Trave.

--\*Den Vorbericht gibts hier : [web3.s30-ffm-r02.gn-s.net/modules.php?op=modload&name=PagEd&file=index&topic\\_id=8&page\\_id=1436](http://web3.s30-ffm-r02.gn-s.net/modules.php?op=modload&name=PagEd&file=index&topic_id=8&page_id=1436) --

Weshalb überhaupt so eine ( lange) Abhandlung von mir.

Dienen soll dieser Text dem Einsteiger ins Zeitfahren, die Grundkenntnisse sollten vorhanden sein – oder man bittet einen erfahrenen Berater um Rat. Der Sportler mit Erfahrung findet hier die aktuellen Quellen – verlinkt – und kann sich schon vorab einstellen auf „mögliche“ Punkte bei der Abnahme.

Auslöser sind eigene Erfahrungen und Gespräche über Probleme bei der Zulassung von Rädern zum Zeitfahren. Einige Beispiele und Bilder habe ich in einer pdf. Datei zusammengefasst.

[zf12.pdf](#)

Die Datei hat 10 Seiten Bilder und eine wichtige Neuerung für die U17. Das laden kann ein bisschen dauern!

### Die Landesmeisterschaften Anfang Mai 2013

Bekannt sind den Sportler/innender die Ausschreibungen bei rad-net.

Auch die ersten Meldungen sind sichtbar bei:

[www.herzog-sport.de/](http://www.herzog-sport.de/)

Den Kurs vom Einzelzeitfahren habe ich mir mal selbst erradelt und angesehen ( weil der nur wenige km von der Heimat entfernt ist). Ein schneller Rechteck-Kurs mit hervorragenden Strassen, ein kleines Stück auch im "üblichen" Zustand in diesem Winter. Erst leicht abfallend, dann leicht ansteigend, eigentlich kaum Höhenmeter, aber wohl in den Beinen bemerkbar. Windmühlen zeigen die Windrichtung. Einige Kurven, die anspruchsvoll für die Steuerkünste sind.

Der Start erfolgt von einer Rampe. Aber was schreibe ich hier.

Der RV Trave hat alle Informationen hervorragend aufbereitet. schaut auf die Seite und in die dort hinterlegten Informationen - auch die LM Strasse ist da beschrieben.

[www.rv-trave.de/](http://www.rv-trave.de/)

Von mir vorab ein grosses Lob. Da ich vorstehend von einer Deutschen Meisterschaft berichte, kenne ich derartige Veranstaltungen. Was ich so sehe, höre und lese; der RV Trave arbeitet in der Vorbereitung auf einem Niveau, dass einer Deutschen Meisterschaft entspricht. Also Sportler, belohnt diese Anstrengungen mit Euer Teilnahme.

Erstellt am 29.03.2013 von

Wolfgang Büttner, Sportlicher Leiter mit besonderem Dank für die Qualitätssicherung an meinen Vereinskameraden Peter Evers, beide RSC Kattenberg

Montag, 29. März 2010



*Heute Vinzier im Schnee - am  
04.05.2013 in GRÜN!?*



*Vor einem Jahr hatten wir echten  
Frühling - LM 2012 am Elbedeich*