

Vom Leistungswahn auf zwei Rädern Oder: Wenn ich komme, bin ich da

(nach Renz-Polster, Dorothea und Herbert: Radfahren mit Kindern (vom Fahrradkauf bis zur Tourenplanung, Rowohltverlag Reinbeck 1994) S. 110 ff.

Sicher hat Ihnen Ihr Nachbar, Marke dynamischer Mittfünfziger, auch schon berichtet, wie zu «seiner» Zeit Fahrrad gefahren wurde: 200 km am Tag (mindestens und ohne Gangschaltung), durchschnittsmäßig nicht unter 40-50 km pro Stunde. Imposant, oder, wo Ihr Fahrradcomputer nach 70 km «Tagespensum» wieder mal «nur» 18 km pro Stunde Durchschnittsgeschwindigkeit anzeigt? Unser Rat in Sachen Mittfünfziger: Zollen Sie erheblichen Beifall doch glauben Sie kein Wort. Solche Zahlen gehören in die Rubrik «Jugenderinnerungen», denen aus psychologischen Gründen eine gewisse Unschärfe zu eigen ist. Die versöhnlichen Tachometer Marke «Saus-wie-der-Wind» aus der Nachkriegszeit, die auch im Stehen schon mal 20 km pro Stunde anzeigten, taten ein übriges, um den Ruhm des stolzen Besitzers zu festigen. Geschwindigkeiten über 30 km pro Stunde auf der Ebene sind nur kurzzeitig und nur für geübte Radfahrer zu schaffen; stellt man die Gegebenheiten der Geographie und des Windes in Rechnung, sind Durchschnittswerte über 20 km pro Stunde für Nichtrennfahrer schon «traumhaft». Aber warum geht es auf dem Sattel immer nur um Kilometerleistungen, Höchstgeschwindigkeiten, Pedalfrequenzen? Gerade das Fahrradreisen erlaubt es doch, einmal einen Kontrapunkt zu setzen zu der üblichen Rennerei nach Zielen und Terminen. Es geht doch um die Erlebnisse am Rande des Weges, und was die Ankunftszeit angeht, so kann man sich leicht und lässig bescheiden: «Wenn ich komme- bin ich da»

Fahrradurlaub für Eltern und Kinder

Sie haben sich für einen Fahrradurlaub mit den Kindern entschieden. Sagte ich Fahrradurlaub? Zu diesem Thema gibt es tausend Variationen, und je nach Geldbeutel, Laune, Lust und Alter der Kinder werden Sie sich für die eine oder andere Art entscheiden oder die einzelnen Arten zu einem individuellen Menü kombinieren. .Wie wär's z. B. mit einer

1. Sternfahrt:

Hier lassen sich um einen festen Urlaubsort einzelne Reisefragmente anordnen, sie puzzeln sich sozusagen mit Ihren Kindern durch die Landschaft. Als Basecamp kann z. B. ein Bauernhof («Urlaub auf dem Bauernhof») dienen. Diese Form des Urlaubs bietet sich insbesondere an, wenn noch Kinder zu transportieren sind oder wenn die Kinder zum erstenmal selbst fahren. Es ist gleichsam die Schnupperversion eines «richtigen» Fahrradreise-Urlaubs.

2. Kombitour:

Warum denn immer nur Fahrradfahren? Wer auch am Wandern Spaß hat, kann die Velofreuden durchaus mit der Müllerslust kombinieren. Will er dabei auch noch zügig durch die Landschaft kommen, kann er die öffentlichen Verkehrsmittel in die Tour mit einbeziehen. Möglich macht eine solche Tour - die Bahn: Wer nämlich keine besonderen Ansprüche an seinen Untersatz stellt, kann sein Velo an Bahnhöfen mieten - nicht umsonst verfügen gerade die Alpenländer über ein dichtes Netz an Vermietbahnhöfen mit qualitativ akzeptablen Fahrrädern (so werden in der Schweiz und Österreich z. B. Mountainbikes, Kinderräder und sogar Kindersitze bereitgehalten). Besonders pfiffig: Die Rückgabe des Fahrrades kann an jedem Bahnhof erfolgen. In Deutschland allerdings bleibt's noch immer beim Standardangebot (Fahrräder ohne Gangschaltung und Dreigangräder), und Kindersitz und Kindersitzhalterung müssen separat mitgenommen werden! Kinderfahrräder sind rar gestreut, und auch die Rückgabe muß in der Regel am Vermietbahnhof erfolgen (Ausnahmen sind manchmal nach Rücksprache mit dem jeweiligen Bahnhof möglich). In allen Ländern ist für den Fahrradverleih eine Voranmeldung empfehlenswert, besonders für Gruppenreisen. Auskünfte erteilt jeder Bahnhof.

3.Wanderfahrt:

Die schönsten Fleckchen Erde sind von einem dicht geknüpften Netz von Wanderwegen überzogen, die z. T. der forstbehördlichen Landschaftspflege dienen. In dieses Netz kann man sich einklinken, und ab geht es durch Wälder und Wiesen, ohne ständig von irgendwelchen Autos gestört zu werden. Man kann auf diesen Wegen nebeneinander fahren, plaudern und abseits des Verkehrsstresses die Natur hautnah erleben. Die Mountainbikewelle sorgt für die nötige Ausrüstung: Ein Fahrrad mit starker Bergschaltung und breiter Bereifung ist sowohl für Eltern als auch für Kinder das ideale Rad für solche Seitensprünge. Wichtig sind gute Detailkarten. (siehe S. 145).

4. Radtour ohne Gepäck:

Gewinnen Sie doch einen Freund für den Gepäcktransport zum Zielhotel oder zur angepeilten Jugendherberge. Sie schaukeln dann mit Ihren Kindern gemütlich und unbelastet durch die Lande. Da sich bei längeren Touren nicht jeden Tag ein Freund findet, haben sich eine ganze Reihe von Reiseveranstaltern dieser Form des Urlaubs angenommen. Organisierte Radreisen: Unser Bewegungsdrang hat die professionellen Reiseanbieter auf den Plan gerufen. Sie können heute für sich und Ihre Kinder (ab zehn Jahren) organisierte Fahrradreisen in allen Variationen und in vielen Teilen der Welt buchen. Da Ihnen hier viel Streß und Unsicherheit abgenommen wird, kann eine solche Tour ein guter Einstieg ins Reiseradeln sein.

5. Campingfahrt

Sie gilt noch immer als der Prototyp der Fahrradreise: Die Campingfahrt mit allem Drum und Dran. Im Gegensatz zu ihrem Ruf ist sie nicht unbedingt die billigste Version: Für den Preis einer guten Campingausrüstung läßt sich schon eine ganze Anzahl von Wochen in Hotels verbringen. Dafür bietet sie ein hohes Maß an Unabhängigkeit, und das Flair des Vagabundierens ist für viele zum Salz in der Suppe des durchorganisierten modernen Lebens geworden. Kinder sind Zigeuner, Landstreicher, Plattfußindianer aus Passion, und es wird kaum ein Kind geben, dem das Zelten und Köcheln und das Erlebnis der Natur keinen Spaß macht (unser Kind Simon z. B. hat im Alter von vier Jahren auf den Fahrradreisen schon eine ganze Anzahl von Tieren in freier Wildbahn gesehen, die andere Kinder nur aus dem Zoo kennen, darunter Wolf, Stachelschwein, Schildkröte, Storch, Elch, Dachs und Delphin). Dies ist auch der Grund, weshalb wir in den folgenden Abschnitten viele Informationen zu diesem Reisetema anbieten. Fahrradreise mit Schwerpunkt Vergnügung: Fahren Sie doch mit Ihren Kindern von Jahrmarkt zu Jahrmarkt, Dorffest zu Dorffest, besonders in den Sommerferien ist dies ja ein unerschöpfliches Betätigungsfeld. Dazwischen können Sie Würstchen braten oder angeln gehen - Fahrradfahren ist dabei «nur» das lustvolle Mittel zum Zweck und zum Atemholen.

Tips für die Tour

(nach Renz-Polster, Dorothea und Herbert: Radfahren mit Kindern (vom Fahrradkauf bis zur Tourenplanung, Rowohltverlag Reinbeck 1994) S. 113)

Für welchen Fahrradurlaub auch immer Sie sich entscheiden, folgendes will bedacht sein:

Wenn weder Sie (zum Beispiel als Lehrer) noch Ihre Kinder schulpflichtig sind, nutzen Sie Ihr schönstes Privileg: Wählen Sie die Reisezeit außerhalb der Saison - leerstehende Quartiere laden zu spontanen Planungen ein, Landschaft und Strand sind vom mitmenschlichen Gewusele befreit, und Ihr Geldbeutel hält länger durch.

Die Route will mit Bedacht und guten Karten (siehe S. 145) geplant sein. Die schönsten Routen sind dabei meistens «Umwege»; Direktverbindungen sind oft durch Schnellstraßen verbaut. Leider gilt dies auch für viele Täler, die z. T. mehr Verkehrsfluß als Fluß zu bieten haben.

Es gilt: Je kleiner die Kinder sind, desto autofreier muß die Route sein, und umgekehrt: je mehr Sie an einem Tag vorankommen wollen, desto mehr Autoverkehr müssen Sie in Kauf nehmen.

Viele sehenswerte Landstriche sind inzwischen durch markierte Radfernwanderwege erschlossen. Ein Ratgeber (Hofmann, Froitzheim: Radfernwege in Deutschland, Bielefelder Verlagsanstalt) kann z. B. über den ADFC bezogen werden (Adresse im Anhang).

Eine Versicherung gegen Pannen gibt es nicht, technisch einwandfreie und frisch gewartete Fahrräder jedoch sind fast schon eine hundertprozentige Vorsorge (siehe Kapitel 5).

Eine genaue Planung hat Vor- und Nachteile: Ist alles vorgeplant, sind Sie gebunden (z. B. an ein «Tagespensum»), und der Raum für spontane Entschlüsse («hier bleiben») fehlt bitterlich.

Andererseits kann es besonders in den Ferienwochen unabdingbar sein, sein Quartier vorzubestellen - nichts nervt mehr, als müde und hungrig nach einem freien Quartier zu suchen.

Der Langsamste bestimmt das Tempo. Wie schnell der Langsamste ist, läßt sich in gewissen Grenzen beeinflussen. So ist ein Lastenausgleich z. B. möglich durch eine Gepäckumverteilung: Der stärkere Fahrer transportiert das Gepäck des schwächeren. Bei Gegenwind fährt der stärkste vorne. Doch wer mit kleinen Kindern auf Reisen geht, sollte sich ruhig auf ein bißchen Schieben einstellen.

Machen Sie ausreichend Pausen - und vergessen Sie nicht die «unnützen» Dinge wie z. B. einen Ball und die Kuschtiere. Und immer sollte Zeit sein für die vergnüglichen Dinge am Wegesrand: Jahrmärkte, Eiswagen, Badeseen. Ruhetage entspannen Alt und Jung und bieten den nötigen Rahmen für das Austoben des Spieltriebs. Es grenzt schon an die Lagerhaltung eines Tante-Emma-Ladens, was bei einer Fahrt mit Kindern alles bedacht sein muß: Nehmen Sie auf jeden Fall immer genügend Windeln mit, Sie kommen sonst unter Garantie mit einem Sechzigerpack aus dem nächsten Supermarkt wieder heim.

Dasselbe gilt für Getränke, viele Kinder haben schon im deutschen Forst einen Durst wie bei der Durchquerung der Wüste Sahara. An Schnuller und Plüschtiere werden Sie auch schon gedacht haben, weiteres steht auf S. 75ff.

Fahren Sie mit mehreren Kindern in der Gruppe, so sollten Sie klare Regeln aufstellen (Wer fährt vorne? Was tun an Kreuzungen? usw.). Ein Rückspiegel kann hier ausnahmsweise hilfreich sein.

Wer mit seinen Kindern lange und anspruchsvolle Touren unternehmen will, muß für die entsprechende «Hardware» sorgen: Maßstab sollte dabei Ihr eigener Anspruch an ein «gutes» Tourenrad sein. Wenn aus den kleinen Radlern Teenies werden, ist die Kondition oft weniger limitierend als die Motivation.

Bevor es auf Fahrradwegen zum Generationenkonflikt kommt, sollte das Projekt «Gemeinsamer Fahrradurlaub» abgeblasen werden - man kann Teenies nicht zum Radeln zwingen, und ein Urlaub auf getrennten Pfaden kann für Jung und Alt befriedigender sein als ein nur mühsam durchgehaltenes Gemeinschaftserlebnis.

aktiv & gesund

Mit Kind und Kegel

(nach Barmer: "fahr Rad - richtig gedacht und richtig gemacht)

Radeln mit Kindern macht große Freude. Ob im Kindersitz, im Anhänger oder auf dem eigenen Rad eine Fahrradtour mit Kindern ist für klein und groß immer ein Erlebnis. Kinder sind mit großem Eifer dabei, wenn es auf Fahrradtour geht. Freilich neigen sie gern dazu, ihre eigene Leistungsfähigkeit zu überschätzen. Deshalb:

- * Fahren Sie nur mit ausgeruhten Kindern los - wenn die Kleinen einmal müde sind, macht das Radeln weder ihnen noch den Eltern Spaß!
- * Besonders im Kindersitz oder im Kinderanhänger wird es Kindern leicht langweilig. Sie möchten sich bewegen und brauchen deshalb Zeit zum Spielen und zum Toben - je kleiner sie sind, umso mehr. Aber auch mit selbstredelnden Kindern sind häufige Pausen nötig
- * Nehmen Sie auch Spielsachen mit (Ball, Frisbee-Scheibe, Schmusetier, Puppe etc.)
- * Achten Sie auf den richtigen Wetterschutz, also ausreichend warme Kleidung, Regenkleidung, Sonnenhut. Sonnenschutzcreme usw.
- * Besonders an Getränken und Wegzehrung darf es niemals fehlen: Auch wenn Sie vorhaben sollten, unterwegs einzukehren Kinder haben immer gerade dann Hunger und Durst, wenn kein Gasthaus in der Nahe ist.

Immer wieder kommt es zu bösen und sehr schmerzhaften Verletzungen, wenn ein Kind mit den Füßen in die Speichen gerät. Setzen Sie es deshalb niemals einfach auf den Gepäckträger!

Wenn der Nachwuchs im Kindersitz befördert wird

(nach Renz-Polster, Dorothea und Herbert: Radfahren mit Kindern (vom Fahrradkauf bis zur Tourenplanung, Rowohltverlag Reinbeck 1994)

Bei der Entscheidung für einen bestimmten Fahrradkindersitz ist als erstes die Sitzposition des Kindes auf dem Fahrrad zu bedenken. Es gibt grundsätzlich 3 Möglichkeiten, die jedoch auch vom Alter des Kindes abhängig sind:

a) Vor dem Lenker

Vorteil: Blickkontakt und gute Kommunikationsmöglichkeit zwischen Kind und Erwachsenen und das Kind ist mit dem Gesicht nicht dem Fahrtwind ausgesetzt. Günstig vielleicht bis 2 Jahre!
Nachteil: Am Lenker können bei Ausflügen keine Lenkertasche und Radkartenhalter montiert werden und das Kind sitzt bei einem Unfall in der unmittelbaren Gefahrenzone.

b) Zwischen Lenker und dem Erwachsenen

Vorteil: Der Erwachsene kann während der Fahrt mit dem Kind reden. Das Kind sieht viel und erlebt alle Verkehrssituationen aus der Perspektive des Erwachsenen. Dadurch wird es bereits auf das selbständige Fahren vorbereitet. Außerdem stehen Vorderradgepäckträger und der hintere Gepäckträger bei längeren bzw. mehrtägigen Radtouren uneingeschränkt für Gepäck zur Verfügung.
Nachteil: Das Kind ist mit dem Gesicht dem Fahrtwind und Fremdkörpern gelangen leicht ins Auge. Das Kind kann sich bei Unfällen am Lenker verletzen.

c) Hinter dem Erwachsenen

Vorteil: Kind ist gut geschützt und die Last wird gut abgefangen.
Nachteil: Kind sieht wenig und kann sich kaum mit dem Erwachsenen unterhalten und langweilt sich u.U. bei längeren Fahrten. Der Gepäckträger ist blockiert und steht bei längeren bzw. mehrtägigen Touren nicht für das Gepäck zur Verfügung.

Verschiedene Befestigungsarten von Kindersitzen

Das Angebot an Kindersitzen ist in den letzten Jahren enorm gewachsen. Kindersitze gibt es in vielen Variationen. Welches Modell Sie wählen, das über dem hinteren Gepäckträger montiert wird oder einen Sitz, in dem das Kind vor dem Fahrer bzw. der Fahrerin sitzt, ist Ihre persönliche Entscheidung und hängt von o. g. Überlegungen und dem Alter des Kindes ab.

Jede Methode hat ihre Vor- und Nachteile. Auf jeden Fall sollten Sie nur einen Kindersitz kaufen, der das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit) des TÜV trägt. Sitze, die auf die Größe des Kindes einstellbar sind, können länger benutzt werden. Noch ein Tip:

Nehmen Sie das Fahrrad und das Kind zum Kauf mit!

Unter Umständen sollten Eltern, die nur 1 Kind auf dem Fahrrad mitnehmen, trotzdem 2 Kindersitze kaufen, um das Kind entsprechend der Situation selbst die Sitzposition wählen zu lassen.

Das verlangt der Gesetzgeber:

- * Mindestalter des Fahrers bzw. der Fahrerin 16 Jahre.
- * Höchstalter des Kindes 6 Jahre.
- * Gewicht des Kindes bei Sitzmontage vorne maximal 15 kg.
- * Gewicht des Kindes bei Sitzmontage über dem Hinterrad maximal 22 kg.
- * Die Verkehrssicherheit des Fahrrades darf nicht beeinträchtigt werden.

Damit eine Rad-Tour zum Vergnügen wird, sind jedoch weitere Dinge zu berücksichtigen:

* Im Kindersitz werden die Kleinen besonders schnell müde. Obwohl sich Kinder im Kindersitz nicht viel bewegen, strengt sie die Fahrt an. Man sollte sie deshalb schlafen lassen, bevor man losradelt. Ausflüge sollten nicht zu lang geplant werden.

* Im Kindersitz bewegen sich Kinder kaum, sind aber doch dem Fahrtwind ausgesetzt und frieren leicht. Schützen können Sie sie zum einen durch die richtige Kleidung, zum anderen wenn der Kindersitz vorne am Rad montiert ist - durch Windschilde.

* Schnuller von Kleinkindern gehen leicht verloren. Schnuller sollten darum am Kindersitz oder der Bekleidung des Kindes befestigt werden.

Kindermitnahme im Fahrradanhänger

Wenn die Kinder in einem Fahrradanhänger mitgenommen werden, lassen sich auch lange Touren, ja sogar mehrwöchige Fahrradferien mit der ganzen Familie durchführen. Allerdings brauchen Mama oder Papa schon eine gute Kondition, wenn sie zwei Kinder über längere Strecken ziehen wollen. Dafür können Kinder im Anhänger schlafen, essen und in gewissem Umfang auch spielen. Im Anhänger haben Kinder zwar mehr Bewegungsfreiheit als im Kindersitz, frieren aber trotzdem leicht.

Kinderanhänger

Zusätzlich zu warmer Kleidung kann man im Anhänger immer eine Woldecke mitnehmen. Die läßt sich auch sehr gut für ein Picknick gebrauchen.

Vor wenigen Jahren noch eine Kuriosität, können Sie heute aus einem breiten Angebot an Anhängern wählen. In der Regel haben zwei Kinder in einem Anhänger Platz. Das Gewicht beider Kinder zusammen darf je nach Anhängermodell 40 kg bis 70 kg betragen. Für seriöse Modelle müssen Sie mit Anschaffungskosten zwischen 600 DM und 1000 DM rechnen. Das ist zwar viel Geld. Kinderanhänger haben aber einen hohen Wiederverkaufswert. Und einige Modelle lassen sich auch problemlos zu Lastenanhängern umbauen.

Gesetzliche Regelungen für Kinderanhänger gibt es noch nicht. Nach einer Information des Bundesverkehrsministeriums dürfen Kinder in einem Fahrradanhänger mitgenommen werden, wenn dieser technisch einwandfrei ist. Auch einen Kinderanhänger sollten Sie nur kaufen, wenn er das GS-Zeichen trägt. Gute Anhänger erkennen Sie an diesen Details:

- * Die Konstruktion ist robust, aber leicht. Sicherheitsgurte sind selbstverständlich
- * Der Anhänger ist nicht breiter als 80 cm bis maximal 1 m
- * Die Laufräder sind für Kinderhände vom Wagen aus nicht erreichbar
- * Eine Signalfarbe sowie Reflektoren und Speichenrückstrahler machen den Anhänger gut sichtbar

Da das Rücklicht des Zugfahrrads durch den Anhänger verdeckt wird, müssen Sie für eine Beleuchtung des Anhängers (z. B. Akku-gespeistes Rücklicht) sorgen. Durch Sicherheitswimpel können Sie die Sicherheit im Straßenverkehr noch weiter erhöhen.

Natürlich muß auch das ziehende Fahrrad geeignet sein: Es muß eine gute Bremsanlage aufweisen und sollte mit einer angepaßten, berggängigen Schaltung ausgestattet sein.

Wenn das Kind selbst fährt:

Kinderräder in guter Qualität zu bekommen, ist auch heute noch ein gewisses Problem. Trotzdem sollten Sie beim Kauf eines Kinderrades dieselben Qualitätsmaßstäbe wie für Ihr eigenes Rad anlegen. Das gilt besonders dann, wenn Sie mit dem Sprößling auf Tour gehen wollen. Schauen Sie vor allem auf den Leichtlauf, also die Qualität der Lager, und die sicherheitsrelevanten Teile, vor allem die Bremsen. Häufig sind die Bremsgriffe für Kinderhände zu groß und deshalb nicht greifbar. Bei kleineren Kindern ist eine Rücktrittbremse zweckmäßig.

Selbstradelnde Kinder stellen besondere Anforderungen:

- * Bevor man mit einem Kind Ausflüge unternimmt, muß es wirklich sicher fahren können, d.h. es muß das Lenken und Bremsen beherrschen, Ausweichmanöver durchführen können und darf in unvorhergesehenen Situationen nicht panisch reagieren
- * Kinder bis zum vollendeten achten Lebensjahr müssen auf dem Gehweg radeln, wenn kein Radweg vorhanden ist. Straßen müssen sie schiebend überqueren, auch wenn das in der Praxis Probleme bereitet.
- * Selbstradelnde Kinder werden besonders leicht überfordert, sowohl von der Schwierigkeit der Strecke als auch durch den Autoverkehr. Nehmen Sie sich daher nicht zuviel vor!
- * Je kleiner die Kinder, desto mehr sollten Sie Straßen mit Autoverkehr meiden.
- * Fahren zwei Erwachsene mit Kindern, sollte immer ein Erwachsener den Schluß der Gruppe bilden. Ist nur ein Erwachsener mit selbstradelnden Kindern unterwegs, so sollte er hinter den Kindern fahren.
- * Prüfen Sie das Rad Ihres Kindes regelmäßig auf seinen einwandfreien, verkehrssicheren Zustand. Auch Kinderräder müssen die Forderungen der Straßenverkehrszulassungsordnung erfüllen, wenn sie im Straßenverkehr benutzt werden
- * Zusätzliche Sicherheit bringt auch hier ein Signalfähnchen, das an der Hinterachse montiert wird.

Mit Kind und Kegel

(nach Stefan Etzel: Mit den Fahrrad unterwegs Pietschverlag Stuttgart) 1992

Was gibt es Schöneres, als mit Kindern auf Radreise zu gehen? Einzig die kinderfeindlichen Lebensbedingungen auf der Landstraße schränken das Vergnügen etwas ein. Es ist nicht nur das Gefahrenmoment, auch der Zwang, hinter- statt nebeneinander fahren zu müssen, macht sich beim Straßenradeln störend bemerkbar. Man muß sich zwanglos unterhalten, plappern und plaudern können, wenn man mit Kindern unterwegs ist, auf der Straße geht es doch viel zu schweigsam

Mountainbikes für Kinder verbessern gleich doppelt die Situation bei den Familienradtouren:

1. Steigungen wurden erstmals erträglich, man ist also nicht mehr auf Ebenen und Täler beschränkt.
2. Außerdem kann man dem Straßenverkehr vollkommen ausweichen, auf stillen Wegen rollen, nebeneinander, plaudernd, entspannt.

Das Mountain Bike ist ganz klar ein sehr gutes Reiserad für Kinder.

Neben den Sicherheitspluspunkten fällt ins Gewicht, daß so ein Geländerad ja auch einfach ein großartiges Spielzeug ist, mit dem sich manche Kunststückchen machen lassen, und an Ruhetagen macht Crossfahren natürlich ganz besonders Spaß.

Folgende Punkte als Voraussetzungen gelungener Radreisen mit Kindern sollten bedacht werden:

- * Maximale Bergtüchtigkeit des Rades;
- * Spaß statt Leistung;
- * Pausen, Pausen, Pausen!

Die Welt ist doch nicht nur zum Radeln da. Das vergessen Erwachsene leicht einmal.

Erwachsene sind oft auf Leistung orientiert? In soundsoviel Stunden von A nach B kommen bzw. eine bestimmte Kilometerzahl schaffen. Die Relation von Entfernung und Zeit ist bei einem Kind meist nicht wichtig. Jüngere Kinder haben oft überhaupt keine Vorstellung davon.

Sich anstrengen, dem Ziel weiter entgegen streben - oder bleiben und spielen? Auf einer Waldlichtung campieren, ohne Gepäck durch die Gegend crossen, Würstchen brutzeln, in einem Freizeitpark für einen Tag Jahrmarkt total reinziehen... Dazwischen dann kann man ruhig auch ein paar Tage weiterradeln, auf die wohldosierte Mischung mit reichlich Ruhetagen kommt es an.

Kind- und Altersgemäßheit sind die Schlüssel für gelungene Radreisen mit Junioren. Das gilt für Routenwahl, Etappenlänge, Reisedauer, -stil.

Das Tempo bleibt ganz dem Kind überlassen - bis es alt genug ist und plötzlich das Tempo diktiert! Zu mehrwöchigen Touren mit Kindern vor dem 9. Lebensjahr würde ich übrigens kaum raten, ansonsten dem Kind natürlich noch eine Menge seines Gepäcks abnehmen. So ab 14 dann kann man seinen ganzen Krempel endlich höchstpersönlich transportieren. Und wie wunderbar: Eltern werden älter und können dann ganz allmählich den Sprößlingen etwas von ihrer Gepäcklast zupacken...

Vor Antritt der Fahrt findet natürlich die Verkehrserziehung statt, das A und O sind die Vorfahrtsregeln, »rechts vor links« wird dann während der Fahrt geübt, bis es in Fleisch und Blut übergeht: ranfahren an die Einmündung, übertrieben deutlich abbremesen, schauen, erklären, wieder und wieder, bis es wirklich sitzt. Auch die Situation von Autofahrern muß nachvollziehbar werden. Beispiel Radweg: Man darf ihn auch linksseitig der (vorfahrtsberechtigten) Straße befahren, prekär wird es einzig bei von links einbiegendem Verkehr, weil der einen nicht beachtet! Man muß sich bewußt sein, daß Autofahrer beim Einbiegen auf eine Vorfahrtsstraße kaum nach rechts schauen, in die Richtung also, aus der man jetzt kommt, wenn man den linken Radweg benützt, sondern daß sie sich ganz nach links orientieren, woher sie einzig bevorrechtigten Verkehr erwarten.

»**Erwachsener fährt vor**« heißt die Grundregel, aber sie gilt natürlich nur so lange, bis man damit beginnen kann (und muß), das Kind sich selbständig im Verkehr bewähren und auch mal, »an der kurzen Leine« zunächst, vorfahren zu lassen. Sind die wichtigsten Verhaltensweisen schon automatisch geworden? Bremsbereitschaft bei »Rechts vor Links«-Situationen? 1 m Abstand zu parkenden Autos? Beachten des rückwärtigen Verkehrs (Spiegel)

Spiegel sind wichtig beim Fahren mit Kindern, weil man sich gegenseitig im Auge behalten kann, ohne den Blick von der Straße zu wenden. Sich umdrehen und zurückzuschauen bedeutet ja immer Unsicherheiten und Schaukelei.

Allmählich kommt dann der Zeitpunkt, an dem der Kartenhalter an das Rad des Kindes übergeht, der nächste Lernschritt bei der velomobilen Weltorientierung. Dies erhöht auch die Motivation der Kinder.

Immer mehr rückt der Helm in den Blickpunkt der Radlergemeinde, gerade Kinder sollten einen tragen. Oft kommen Eltern erst zu spät zu dieser Einsicht. Die neuen Leichtgewichtshelme aus gehärtetem Schaum wie den GIRO spürt man jedoch kaum (ca. 220 Gramm), sie sind gut belüftet und daher angenehm zu tragen. Sicherheit ist nicht mehr unbequem - und viele Helme sind auch schick anzusehen. Wichtig ist, daß die Eltern selbst Vorbild sind und mit Helm fahren (zumindest auf Straßen mit Kraftfahrzeugverkehr und bei steilen Abfahrten). Auf Feld- und Waldwegen kann man jedoch auch mal den Helm absetzen. In einigen Ländern besteht inzwischen schon Helmpflicht für Radfahrer (z.B. Neuseeland)

Radfahren mit Kindern

(nach: ADFC "Fahr Rad - aber richtig" (19 Tips zum Radfahren)

Für Kinder gelten beim Radfahren besondere Regeln und Anforderungen

Der ADFC empfiehlt:

- * beim Radeln mit Kindern bereits bei der Routenwahl darauf achten, verkehrsreiche Straßen ohne Radweg zu meiden - Kinder nicht durch zu lange Strecken überfordern
- * bei der Mitnahme von Kindern auf dem Fahrrad der Eltern auf einen geeigneten Kindersitz achten (siehe ADFC-Info 03: Fahr rad-Kindersitze) - fabrikationsbedingte Gewichtsgrenze und Höchstalter der Kinder von sechs Jahren berücksichtigen - nur Kindersitze mit Befestigung am Rahmen und in Fahrtrichtung auswählen
- * bei der Mitnahme von Kindern im Fahrradanhänger nur dafür konstruierte Anhänger verwenden (Sitzmöglichkeit, Gurte etc., siehe ADFC-Info 18: Fahrradanhänger)
- * bei Kinderrädern auf Stützräder verzichten - sie vermitteln ein falsches Sicherheitsgefühl und verlangsamen den Lernprozeß (siehe ADFC-Info 23: Kinderfahrräder)
- * für Kinder die Anschaffung eines guten Schutzhelms überlegen (siehe ADFC-Info 35: Radfahrerschutzhelme)
- * besondere Vorsicht beim Überqueren von Straßen: nach Möglichkeit ampelgesicherte Überwege, Zebrastreifen, Über- oder Unterführungen benutzen - an Einmündungen und Kreuzungen indirekt links abbiegen (siehe Tip 4) - Kinder unter acht Jahren müssen beim Überqueren der Fahrbahn das Rad schieben
- * bei zwei Erwachsenen mit Kindern sollten die Erwachsenen Anfang und Ende der Gruppe bilden - fährt ein Erwachsener mit einem Kind, sollte er hinter dem Kind bleiben.

Wenn kein Radweg vorhanden ist, müssen Kinder bis zu acht Jahren laut Straßenverkehrsordnung den Gehweg benutzen. Fahren Kinder zusammen mit Erwachsenen, können sie auch die Fahrbahn benutzen.

Nicht vergessen

Regenbekleidung, Sonnenschutzcreme und Sonnenschutzhut, Lieblingsspielzeug
Getränke, Erste-Hilfe-Material, Luftpumpe, Werkzeug

Mit Kind und Kegel

(nach Stefan Etzel: Mit den Fahrrad unterwegs Pietschverlag Stuttgart) 1992 S. 46

Was gibt es Schöneres, als mit Kindern auf Radreise zu gehen? Einzig die kinderfeindlichen Lebensbedingungen auf der Landstraße schränken das Vergnügen etwas ein. Es ist nicht nur das Gefahrenmoment, auch der Zwang, hinter- statt nebeneinander fahren zu müssen, macht sich beim Straßenradeln störend bemerkbar. Man muß sich zwanglos unterhalten, plappern und plaudern können, wenn man mit Kindern unterwegs ist, auf der Straße geht es doch viel zu schweigsam zu. Ich war daher sehr erleichtert, als das Mountain Bike rauskam, denn damit konnten Radtouren mit Daniel (12) gleich doppelt verbessert werden: Steigungen wurden erstmals erträglich, wir waren also nicht mehr auf Ebenen und Täler beschränkt. Zugleich konnten wir dem Straßenverkehr vollkommen ausweichen, auf stillen Wegen rollen, nebeneinander, plaudernd, entspannt. Das Mountain Bike ist ganz klar das Reiserad für Kinder, was eigentlich sonst? Neben den Sicherheitspluspunkten fällt ins Gewicht, daß so ein Geländerad ja auch einfach ein großartiges Spielzeug ist, mit dem sich manche Kunststückchen machen lassen, und an Ruhetagen macht Crossfahren natürlich ganz besonders Spaß. Sind folgende Punkte als

Voraussetzungen gelungener Radreisen mit Kindern umstritten?

- **Maximale Bergtüchtigkeit des Rades;**
- **Spaß statt Leistung;**
- **Pausen, Pausen, Pausen!**

Die Welt ist doch nicht nur zum Radeln da. Das vergessen Erwachsene leicht einmal. Leistung? In soundsoviel Stunden von A nach B kommen?

Die Relation von Entfernung und Zeit, ist diese einem Kind wichtig? Hat es überhaupt eine Vorstellung davon? Sich anstrengen, dem Ziel weiter entgegen streben - oder bleiben und spielen? Auf einer Waldlichtung campieren, ohne Gepäck durch die Gegend crossen, Würstchen brutzeln, in einem Freizeitpark für einen Tag Jahrmarkt total reinziehen... Dazwischen dann kann man ruhig auch ein paar Tage weiterradeln, auf die wohldosierte Mischung mit reichlich Ruhetagen kommt es an. Kind- und Altersgemäßheit sind die Schlüssel für gelungene Radreisen mit Junioren. Das gilt für Routenwahl, Etappenlänge, Reisedauer, -stil.

Das Tempo bleibt ganz dem Kind überlassen - bis es alt genug ist und plötzlich das Tempo diktiert! Zu mehrwöchigen Touren mit Kindern vor dem 9. Lebensjahr würde ich übrigens kaum raten, ansonsten dem Kind natürlich noch eine Menge seines Gepäcks abnehmen. So ab 14 dann kann man seinen ganzen Krepel endlich höchstpersönlich transportieren. Und wie wunderbar: Eltern werden älter und können dann ganz allmählich den Sprößlingen etwas von ihrer Gepäcklast zupacken... Vor Antritt der Fahrt findet natürlich die Verkehrserziehung statt, das A und O sind die Vorfahrtsregeln, »rechts vor links« wird dann während der Fahrt geübt, bis es in Fleisch und Blut übergeht: ranfahren an die Einmündung, übertrieben deutlich abbremsern, schauen, erklären, wieder und wieder, bis es wirklich sitzt. Auch die Situation von Autofahrern muß nachvollziehbar werden. Beispiel Radweg: Man darf ihn auch linksseitig der (vorfahrtsberechtigten) Straße befahren, prekär wird es einzig bei von links einbiegendem Verkehr, weil der einen nicht beachtet!

Man muss sich bewusst sein, daß Autofahrer beim Einbiegen auf eine Vorfahrtsstraße kaum nach rechts schauen, in die Richtung also, aus der man jetzt kommt, wenn man den linken Radweg benützt, sondern daß sie sich ganz nach links orientieren, woher sie einzig bevorrechtigten Verkehr erwarten. »Erwachsener fährt vor« heißt die Grundregel, aber sie gilt natürlich nur so lange, bis man damit beginnen kann (und muß), das Kind sich selbständig im Verkehr bewähren und auch mal, »an der kurzen Leine« zunächst, vorfahren zu lassen. Sind die wichtigsten Verhaltensweisen schon automatisch geworden?

Bremsbereitschaft bei »Rechts vor Links«-Situationen? 1 m Abstand zu parkenden Autos? Beobachtung des rückwärtigen Verkehrs (Spiegel)? Allmählich kommt dann der Zeitpunkt, an dem der Kartenhalter an das Rad des Kindes übergeht, der nächste Lernschritt bei der velomobilien Weltorientierung.

Immer mehr rückt der Helm in den Blickpunkt der Radlergemeinde, gerade Kinder sollten einen tragen. Ich bin zu dieser Einsicht auch erst neuerdings gekommen. Die neuen Leichtgewichtshelme aus gehärtetem Schaum wie den GIRO spürt man kaum (ca. 220 Gramm), sie sind gut belüftet und daher angenehm zu tragen. Sicherheit ist nicht mehr unbequem - und langsam auch schick anzusehen

Spiegel sind wichtig beim Fahren mit Kindern, weil man sich gegenseitig im Auge behalten kann, ohne den Blick von der Straße zu wenden. Sich umdrehen und zurückgucken bedeutet ja immer Unsicherheiten und Schaukelei.