

Velofahren

mobile
praxis

51

BASPO & SVSS



Das Velo als Fortbewegungsmittel verliert im Alltag, auch in der Freizeit als Sportart, an Bedeutung. Warum also nicht eine Reihe von Lektionen planen, in denen Schüler/-innen die Grundtechniken erwerben können? Diese Praxisbeilage soll Unterrichtende dazu ermutigen, ihren Schüler/-innen das Velofahren schmackhaft zu machen.

Autoren: Sandra Hayoz, Marianne Fässler, Christoph Müller
Fotos: Daniel Käsermann, Swiss Cycling, Keystone (S. 12), Pro Velo Schweiz;
Zeichnungen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

Velofahren hat eine ähnliche gesellschaftliche Bedeutung wie das Schwimmen: Es gehört einfach zum Leben und es erhöht die Lebensqualität. Darüber hinaus ist es eine Tätigkeit, die ein Leben lang betrieben werden kann: Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter.

Die zunehmende Mobilität und die daraus entstehenden Probleme werden uns in Zukunft vermehrt beschäftigen. Velofahren ist im Sinne der Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen ein guter Ansatz, um Mobilität aus eigener Muskelkraft zu ermöglichen. Und das auch ohne grosse Konsequenzen für die Umwelt. Mit der vorliegenden Broschüre versuchen wir, einen Ansporn zu geben, um der stetigen Abnahme von Velofahrern bei Jugendlichen entgegen zu wirken. Entstanden ist die Praxisbeilage in enger Zusammenarbeit mit wichtigen Akteuren aus der Velofahrerszene: die bfu, Pro Velo Schweiz und Swiss Cycling.

Geschickt fahren

In der Zusammenstellung der einzelnen Kapitel wurde ein besonderes Augenmerk auf die Sicherheitsaspekte und auf das Erwerben der Grundtechniken gelegt. So finden sich auf den ersten Seiten grundsätzliche Hinweise, an die man denken sollte, bevor man überhaupt

das Velo besteigt. Im Praxisteil wird das Augenmerk vorerst auf das Fahren und Bremsen gelegt, um dann gleich zu Übungen zur Geschicklichkeit überzugehen.

In einem zweiten Schritt werden die Schüler/-innen mit vielfältigen Übungen an die Fahrtechnik herangeführt und lernen auch, geschickt Kurven zu fahren und Hindernisse zu überwinden. Die vorgeschlagenen Parours sind eine Zusammenstellung von sicherheitsrelevanten Fahrfertigkeiten, die jeweils auf die Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler angepasst werden müssen.

Ab auf die Strasse

Ein wichtiger Teil ist dann dem Fahren auf der Strasse gewidmet. Dort finden sich zahlreiche Tipps und Hinweise für Veloausflüge in Gruppen und für das Fahren im Verkehr. Und last but not least: Ein wichtiger Sicherheitsaspekt ist der Unterhalt und die Pflege des Velos: dazu werden auf den letzten Seiten die Grundtechniken für die einfache Wartung und für kleinere Reparaturen erläutert. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
● Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch



Erst denken, dann lenken

Kinder legen weniger Wege per Velo zurück, als sie dies noch vor gut zehn Jahren getan haben. Sie sollen die Fortbewegung und die spielerischen Möglichkeiten auf zwei Rädern wieder oder neu entdecken.

Die Lust am Velofahren wird vorzugsweise durch vielseitiges und sicheres Üben und Anwenden im Schonraum, im Gelände und im Strassenverkehr geweckt. Besonders zu beachten ist dabei der Grundsatz: Erst denken – dann lenken. Denn Velofahren beginnt im Kopf. Indem die Übenden sich auf die vielschichtige Aufgabenstellung einstellen bevor sie aufsitzen, ist ein wichtiger Schritt getan.

Körper und Geist gefordert

Radfahren ist ein Balance-Akt, im koordinativen sowie im mentalen Bereich: Halten des Gleichgewichtes auf der schmalen Kontaktfläche zwischen Rad und Boden; halten der richtigen Distanz gegenüber den anderen Verkehrsteilnehmenden; sicheres Halten der Spur; gestalten der Geschwindigkeit; Wahl der sicheren Route; Beherrschung der Abbiege- und Bremsmanöver; Gefühl für das richtige Timing.

Gut ausgerüstet unterwegs

Velofahren beginnt aber auch auf und unter dem Kopf. Indem die Übenden einen angepassten Velohelm und weitere Schutzausrüstung wie Brille, Handschuhe und gut sichtbare Kleidung tragen.

Velofahren beginnt mit einem richtig angepassten, vorschrittmässig ausgerüsteten Bike. Dazu gehören – das muss wieder einmal explizit aufgezählt sein:

- Beleuchtungssystem mit ruhenden Lichtern, vorne weiss, hinten rot, nachts auf 100 m Distanz sichtbar
- Rückstrahler, vorne weiss, hinten rot, Leuchtfläche mindestens 10 cm², Sichtbarkeit auf 100 m
- Luftreifen oder andere etwa gleich elastische Reifen, Gewebe nicht sichtbar
- Bremsen für Vorder- und Hinterrad
- Gelbe Rückstrahler vorne und hinten an den Pedalen, Leuchtfläche mindestens 5 cm², ausgenommen sind Renn- und Sicherheitspedale
- Diebstahlsicherung
- Gut hörbare Glocke, ausgenommen sind Fahrräder von elf Kilogramm oder weniger
- Gut sichtbar angebrachte Vignette

Diese Vorschriften gelten auf öffentlichen Strassen auch für Mountainbikes. ■

Das Risiko minimieren

Bevor die Übenden aufs Rad steigen, ist es sinnvoll, kurz über einige Risikofaktoren und mögliche Massnahmen zur Erhöhung der Sicherheit nachzudenken.

Risikofaktoren mit Bedeutung für die Entstehung von Verletzungen sind (siehe Sicherheitsdossier Fahrradverkehr, bfu 2005):

- Spielmotive (Ablenkung durch spielerisches Fahrerlebnis)
- Mangelhaftes, verkehrrelevantes Wissen
- Hohe Fahrgeschwindigkeit
- Regelwidriges Verhalten
- Ungenügende Sichtbarkeit (auch am Tag)
- Kein oder schlecht sitzender Helm
- Eingeschränkte motorische Fertigkeiten
- Sicherheitsabträglicher Fahrstil

Es geht also darum, im Verkehr und anderen Fahrsituationen nicht abgelenkt, mit angepasster Geschwindigkeit, behelmt, gut sichtbar, koordinativ auf der Höhe, mit sicherheitsbekömmlichem Fahrstil und regelkonform unterwegs zu sein. Zusätzlich sollte man wissen, wie der Verkehr funktioniert.

Die Spiel- und Anwendungsformen auf den folgenden Praxisseiten zeigen, wie die Übenden locker, aber konzentriert auf dem Rad sitzen, vorausschauend fahren, richtig Zeichen geben und bremsen und damit viel Sicherheit gewinnen können!

Spiele im Schonraum – fahren auf der Strasse

Wichtige Konsequenz aus den vorgängig dargestellten Fakten: Spielformen, Tricks und Stunts gehören auf abgesperrte Plätze, sollen sorgfältig aufgebaut und eingeübt werden. Zum Fahren auf Strassen und Wegen gehören die gute Routenplanung, das Einhalten der Regeln und die Konzentration auf die Fahraufgabe. Wer als Lehrperson mit Gruppen oder ganzen Klassen unterwegs ist, beachtet die Tipps ab Seite 12 und studiert die empfohlene Literatur. Viel Spass und sicheres Gelingen im Sattel!

Für die tägliche Bewegung auf dem Rad bietet sich natürlich der Schulweg an. Es ist sinnvoll, den Schulweg von jedem Schüler kurz zu besprechen und zu analysieren. Ideen dazu unter:

www.pro-velo.ch

Wir danken:

Sandra Hayoz, Projektleiterin bei Swiss Cycling,
Marianne Fässler, Projektleiterin bei Pro Velo Schweiz,
und **Christoph Müller**, Berater Sport bei der bfu –
(von links) für die Mitarbeit an dieser Praxisbeilage.



Fahren und Bremsen

Alle Übungen sollen dem Gelände angepasst werden. Dafür geeignet sind verkehrsfreie Plätze wie Pausen- oder Parkplätze. Die Gefahrenquellen wie nasser Boden, kleine Hindernisse etc. sind zu berücksichtigen. Die Spielfeldgrösse muss dem Können entsprechend angepasst und markiert werden.

Mit wenigen Gegenständen wie Springseile, Strassenkreide, Turnbänder, Becher, Kartonkisten und Markierungshüte kann ein vielseitiger Unterricht gestaltet werden. Die Standorte der Gegenstände in der Übungsanlage mit Kreide zu markieren, empfiehlt sich. So können sie schnell wieder am richtigen Ort aufgestellt werden.



Einhandig

Wie? Auf dem Pausenplatz im Kreis fahren. Dabei mit der linken Hand das linke Knie fassen und die Bewegung des Knies mit der Hand mitgehen. Wer schafft es im kleinsten Gang so zu fahren?

Erschwerung:

- Statt das Knie mit der Hand das Fussgelenk fassen.
- Einen engeren Kreis fahren.



Trotтинett

Wie? Während des Fahrens absteigen, einige Schritte mit dem fahrenden Velo mitgehen und wieder aufsteigen. Wer schafft es auf der rechten Seite abzusteigen, wieder aufzusteigen und auf der linken Seite abzusteigen, um wieder aufzusteigen usw.?

Erleichterung: Statt vom Velo absteigen mit dem linken Fuss auf der linken Pedale stehen und mit dem rechten Fuss wie auf dem Trotтинett angeben.



Kreuz und quer

Wie? Den Fahrradlenker rechts mit der linken Hand halten und den Lenker links mit der rechten Hand fassen. Wer schafft es, mit den überkreuzten Händen einen Kreis zu fahren?

Variation: Versuchen, eine möglichst kleine Acht zu fahren.

Pneukuss

Wie? Zu zweit hintereinander her fahren. Die hintere Person versucht, dem vorderen Fahrer an das Hinterrad zu fahren. Wer schafft es, in einer möglichst grossen Gruppe einander am Hinterrad zu fahren?

Erschweren:

- Nur mit einer Hand den Lenker fassen.
- Den Lenker mit den Händen überkreuzt fassen.

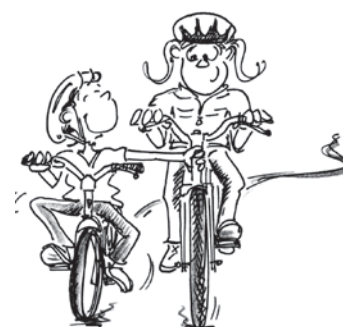


Seitenwagen

Wie? Partnerteams bilden. Der Schüler, der den Seitenwagen spielt, versucht immer auf der rechten Seite seines Partners zu fahren. Wer schafft es, als Team einen vorgegebenen Rundkurs so zu fahren?

Variationen:

- Das Team eine Formation einstudieren lassen.
- Das Team einen auf den Boden gezeichneten Buchstaben nachfahren lassen.
- Der Seitenwagen hält den Lenker nur mit einer Hand oder gar mit überkreuzten Händen.

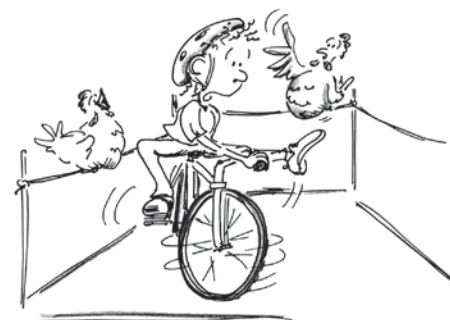


Hühnergatter

Wie? Auf den Pausenplatz mit Strassenkreide oder Springseil ein Rechteck markieren. Wer schafft es, ohne abzustehen in das Hühnergatter hinein, möglichst nahe am Seil entlang und wieder hinaus zu fahren?

Erschweren:

- Das Hühnergatter abwechselungsweise links und rechts herum befahren.
- Mit einer Hand oder gar überkreuzten Händen am Lenker das Hühnergatter abfahren.

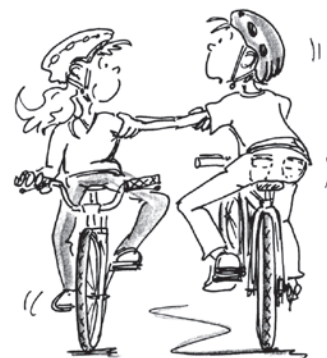


Boxenstopp

Wie? Zwei Radfahrer fahren aufeinander zu und versuchen, einander zu fassen und so anzuhalten. Dabei darf der Fuss auch auf das Rad des Partners abgestellt werden. Wer schafft es, als Team am schnellsten still zu stehen?

Variationen:

- Die Gruppe vergrössern, die zusammen still stehen muss.
- Nur mit gegenseitigem Schulterfassen still stehen.
- Nur mit gegenseitigem Fuss auf das Velo oder den Pneu abstellen und still stehen.
- Die ganze Gruppe soll zusammen still stehen.
- Nach dem Stillstand wieder losfahren, ohne absteigen zu müssen.



Bremswirkung gut dosieren

Als Voraussetzung für ein optimales Bremsen muss der Abstand vom Bremshebel zum Lenker so gewählt werden, dass der Hebel mit ein bis zwei Fingern leicht griffbar ist. Der Bremsdruck sollte so eingestellt werden, dass die Bremse erst nach ca. $\frac{1}{3}$ des Hebelweges greift. So lässt sich die Bremswirkung dosieren.

Die Vorderradbremse ist schneller als die Hinterradbremse, darum Vorsicht: Sturzgefahr bei blockiertem Vorderrad! Ein blockiertes Hinterrad bricht zur Seite aus, kann aber noch gesteuert werden. Darum sollte immer mit beiden Bremsen gebremst werden.



Jäger und Sammler

Ein sicheres Fahren auf der Strasse setzt auch die Fähigkeit voraus, rechtzeitig zu reagieren und sich in gefährlichen Situationen auf das Trottoir retten zu können. Dies kann auf dem Pausenplatz mit Brettern (200×40cm) und Kanthölzern (4×4cm) geübt werden.

Warentransport

Wie? Den Platz in zwei Felder teilen und zwei Teams bilden. In beiden Feldern stehen mehrere Kisten worauf überall Bündel als Transportware liegen. Auf Kommando werden innerhalb einer bestimmten Zeit die Bündel auf die gegenüberliegenden Kisten transportiert. Wer schafft es, ohne abzustehen die Bündel zu fassen und auf die gegenüberliegenden Kisten abzulegen? Welches Team transportiert mehr Ware?

Erschweren/Erleichtern:

- Die Bündel dürfen nur mit der linken oder rechten Hand gefasst und deponiert werden.
- Statt der Bündel kleinere oder grössere Schmuggelware wie Klötzchen/Bleistifte oder Gegenstände mit mehr Gewicht (z. B. mit Wasser gefüllte Pet-Flaschen oder Becher) auf die Kisten legen.
- Statt der Kisten einen Tisch oder einige Stühle benutzen.
- Die Höhe der Ablagefläche tiefer setzen bis die Gegenstände auf dem Boden liegen.

Variationen:

- Die Gegenstände auf dem Pausenplatz verteilen und möglichst schnell einsammeln lassen. Der unterschiedlichen Ware verschiedene Punkte zuteilen.
- Die Gegenstände in einer Spurgasse aufstellen und möglichst viele einsammeln.
- Auf der linken Seite die Ware aufheben und auf der rechten Seite wieder abstellen.



Fangis

Wie? Im begrenzten Feld die Gruppe fahren lassen. Ein Fänger wird bestimmt. Wer gefangen wird oder absteigen muss, wird zum Fänger.

Variationen:

- Mehrere Fänger einsetzen.
- Trottinett-Fangis: Der Fänger fährt normal, die Verfolgten bewegen sich mit der Trottinett-Technik fort.
- Die Verfolgten fahren einhändig.
- Fangen durch Berührung am Helm oder Rücken.
- Freihändig fahrende können nicht gefangen werden.



Fuchsjagd

Wie? Alle spielen gegeneinander. Jeder Fahrer steckt sich einen Bündel zur Hälfte hinten in die Hose und muss die Bündel der anderen Fahrer sammeln. Hat man einen neuen Bündel erwischt, wird er in die Hose gesteckt. Wer schafft es, möglichst alle Bündel zu sammeln?

Erschweren/Erleichtern: Spielfeld vergrössern oder verkleinern.

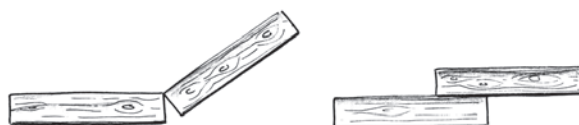


Auf dem Holzweg

Wie? Mit Brettern von ca. 40 cm Breite können Wege gelegt werden. Dabei können Kurven (Knicke) eingebaut werden. Wer schafft es, den Holzweg ohne daneben zu geraten, abzufahren?

Variation: Mit den Brettern eine Spurgasse legen, die durchfahren werden muss.

Kurven auf Brettern können wie folgt ausgelegt werden



In die Höhe

Wie? Mit Brettern und Kanthölzern oder Backsteinen eine Brücke bauen. Die Fahrer mit langsamem Tempo auf die Erhöhung zufahren lassen. Wer schafft es, über das erhöhte Brett zu fahren?

Das Hindernis langsam anfahren



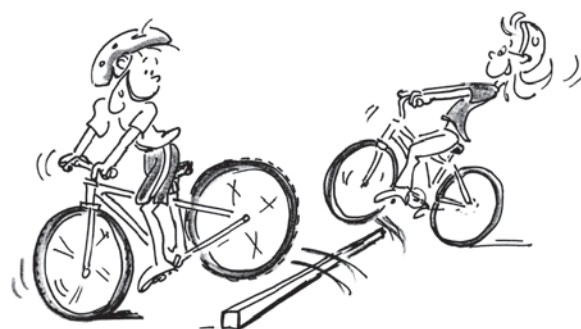
Hindernis überfahren

Wie? Ein Kantholz (4 x 4 cm) als Hindernis in die Mitte des Platzes legen. Die Fahrer einzeln darüber fahren lassen. Darauf achten, dass das Pedal des stärkeren Fusses oben ist. Wer schafft es, ohne das Holz zu berühren über das Hindernis zu fahren?

Übungsaufbau:

- Vorderrad entlasten und über das Hindernis fahren. Dabei mit einem Ruck aus den Armen den Lenker hoch ziehen und gleichzeitig treten.
- Vorderrad auf das Kantholz stellen, dann das Hinterrad entlasten, um darüber zu rollen. Dabei vom Sattel aufstehen und das Hinterrad «mitnehmen».

Erschweren: Von der Seite über das Kantholz oder auf eine Holzlatte fahren.



Still stehen

Zum Balancieren auf den Pedalen stehen, das stärkere Bein vorne. Die Pedalen in waagrecht Position, auf 3 Uhr, halten. Der Körperschwerpunkt ist vor dem Tretlager und die Schultern sind über dem Lenker. In dieser Position beide Bremsen ziehen und Druck auf das vordere Pedal geben. Die Augen fixieren dabei einen Punkt weit vor dem Fahrrad.

Leichter geht es, wenn das Vorderrad etwas zur Seite gedreht ist. Als Vorübung das Vorderrad gegen einen festen Widerstand stellen und so bis zu drei Minuten die Balance halten.

Die Radakrobaten

Werden die vorangehenden Übungen beherrscht, kann durch die folgenden Tricks die Fahrtechnik durch Spass und Herausforderung verbessert werden. Die einzelnen Übungen im Schrittempo beginnen, um dann allmählich das Tempo zu steigern.



Slalom

Wie? Mit Bechern oder Markierungshüten einen Slalom auslegen. Wer schafft es, den Slalom in kürzester Zeit zu fahren?

Variationen:

- Das Vorder- und Hinterrad passieren den Slalom nicht auf derselben Seite.
- Nur das Vorderrad passiert den Slalom, das Hinterrad bleibt auf der gleichen Seite



Hinterrad in die Höhe

Wie? Im Schrittempo fahren. Die Vorderbremse stark abbremsen und gleichzeitig das Gewicht auf das Vorderrad drücken, indem das Gewicht nach vorne verlagert wird. So hebt sich das Hinterrad leicht ab. Wer schafft es, vor einem Kantholz abzubremsen und das Hinterrad zu heben?



Superman

Wie? In einem Kreis fahren. Den Körper so weit nach hinten schieben, dass der Bauch auf dem Sattel zu liegen kommt. Wer schafft es, während einer Runde mit einer Hand den Superman zu fahren?

Variationen:

- Die Fahrer verschiedene Kunststücke erfinden lassen.
- Mit einem Fuss auf die Stange oder den Sattel stehen und das andere Bein nach hinten ausstrecken.

Material

- Strassenkreide
- Kleine Holzklötze, Yoghurtbecher, Bidon, Petflaschen
- Markierungshüte
- 3–5 Seile
- Holzbrett (200 cm × 40 cm)

Literatur

bfu (Hrsg., 2008): **schule.bewegt – bfu-Safety Box**.
Lehner, P. (2000): **Bike Games. Spiele mit und auf dem Rad**. Luzern, Rex Verlag.
Bucher, W. (1994): **1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern**. Schorndorf, Verlag Hofmann.

Surfen

Wie? Mit etwas Tempo auf ein Holzbrett zufahren. Auf das Brett fahren und wenn das Hinterrad auch auf der Holzlatte ist, eine Vollbremsung ausführen. Das Brett mitsamt dem Velo darauf wird sich so vorwärts bewegen. Wer schafft es, auf dem Brett am weitesten zu surfen?



Schneckenrennen

Wie? Auf dem Platz wird eine Start- und eine Ziellinie markiert. Alle Fahrer stehen vor der Startlinie bereit. Auf ein Kommando versuchen alle möglichst langsam ins Ziel zu fahren. Wer schafft es als Letzter ins Ziel?

Bemerkung:

- Die Pedale horizontal halten.
- Immer leicht bremsen.
- Den Lenker etwas einschlagen, um die Balance besser halten zu können.
- Versuchen auf dem Fahrrad still zu stehen.

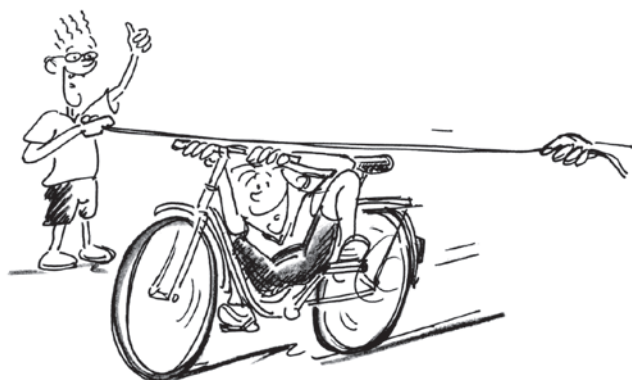


Limbo Dance

Wie? Zwei Personen halten zusammen ein Seil in die Höhe. Die Radfahrer fahren unter dem Seil durch. Wer schafft es, am tiefsten unter dem Seil durchzufahren?

Bemerkungen:

- Den Kopf unter den Lenker halten und so tiefer gehen als der Lenker.
- Das Gewicht hinter den Sattel verschieben und so tiefer gehen als der Sattel.



Kicken

Wie? Auf dem Platz verschiedene Gegenstände hinlegen. Im Schrittempo auf den Gegenstand zufahren und ihn mit dem Vorderrad wegstossen. Wer schafft es, gleich drei Gegenstände in einer Reihe mit dem Vorderrad wegstossen?

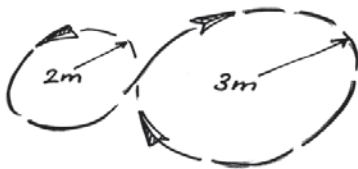
Variationen:

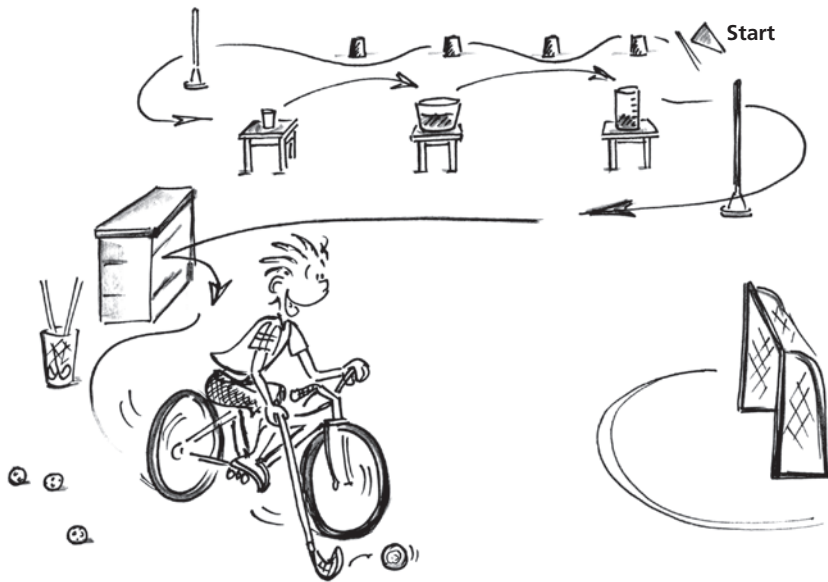
- Den Gegenstand mit dem Hinterrad wegstossen.
- Abwechslungsweise mit dem Vorder- und Hinterrad die Gegenstände wegstossen.



Geschicklichkeit à go go

Der folgende Parcours ist eine Zusammenstellung von relevanten Elementen der Fahrtechnik. Die Reihenfolge und Auswahl der einzelnen Übungen sollen dem Gelände und den Voraussetzungen der Fahrer angepasst werden. Es empfiehlt sich, den Fahrweg und die Position der Gegenstände mit Kreide einzuzeichnen.

	Niveau 1	Niveau 2
1	 Slalom um versetzte Markierungen.	
2	 Warentransport von einer erhöhten Fläche.	
3	 Spurgasse fahren.	
4	 Über Brett fahren.	
5	 Eine Acht fahren.	
6	 Einen Gegenstand von der Ablage nehmen und in die Kiste werfen.	
Variante	 Karussell fahren (das Seil an einem Pfosten festmachen und sich daran festhalten).	



Beispiel Parcours Niveau 2

Material

- 2–4 Holzplatten (200 cm × 40 cm)
- Strassenkreide
- 2–4 Kanthölzer (4 cm × 4 cm)
- Becher
- 2 Eimer, einer mit Wasser gefüllt
- 4–6 kleine Holzklötze
- 5 Markierungshütchen
- 3–5 Unihockeystöcke, Bälle und ein Tor
- Seile

	Niveau 3		
Enger Slalom.		Vorderrad Slalom.	1
Wassertransport.		Warentransport am Boden.	2
Über Brett fahren mit Knick.		Über Wippe fahren.	3
Über ein Kantholz fahren.		Über drei Kanthölzer fahren.	4
An einen Gegenstand fahren und wieder weg.		In einem begrenzten Feld 3–5 Sek. still stehen.	5
Ball mit Unihockeyschläger ins Tor spielen.		Bausteine nehmen und einen Turm bauen.	6
Innerhalb einer begrenzten Distanz vom Rad ab- und wieder aufsteigen. Den Parcours auf Zeit.		Wer schafft es den Parcours möglichst langsam zu fahren? Alles einhändig zu fahren, eine Schanze einbauen.	Variante



Auf die Piste

Nach dem Üben auf dem Schulhof oder Hartplatz kommt die Herausforderung des Velofahrens auf Ausflügen im Verkehr. Velofahrer sind gegenüber motorisierten Verkehrsteilnehmern in der schwächeren Position. Darum ist es sehr wichtig, vorsichtig, rücksichtsvoll und vorausschauend zu fahren.

Es ist von Vorteil, wenn die Schüler vor der ersten Klassenausfahrt bereits in den Genuss einer theoretischen und praktischen Schulung durch den Verkehrsinstruktor gekommen sind und allenfalls eine Veloprüfung oder eine Velofahrschulung absolviert haben. Weiter empfiehlt sich gut sichtbare Kleidung, ergänzt mit reflektierenden Accessoires oder einem Gilet. Das Tragen eines Velohelms ist Ehrensache!

Ausrüstung und Wartung

Mit einem vollständig ausgerüsteten und gut gewarteten Velo fährt es sich am besten. Prüfen Sie auch Ihr Mietvelo, bevor Sie losradeln (siehe Seite 2 und 14/15).

Weile ohne Eile

Es ist wichtig, für Veloausflüge genügend Zeit fürs Essen, Pausen, Pannen, Umwege, Einkäufe oder ein Bad einzuplanen. Pro Stunde liegen bei flachem Gelände je nach Alter unterschiedliche Distanzen drin. Jüngere Kinder haben oft nach 15 km genug, Jugendlichen sind 20 bis 30 km zuzutrauen. Die Lust am Velofahren und

die Aufmerksamkeit im Verkehr vergehen in der Regel nach rund zwei bis drei Stunden Fahrzeit. Naturstrassen und kleine Steigungen verlangsamen das Tempo. Je nach Situation ist auch ein Veloverlad angebracht.

Routenplanung

Eine sorgfältige Rekognoszierung und eine detaillierte Routenplanung ist der Schlüssel zum Tourengenuss. Wichtig sind angemessene Distanz und Höhenunterschiede auf der gewählten Route. Das Setzen von realistischen Zielen verhindert Überanstrengung und Stress. Wer Erholung sucht, meidet viel Verkehr, gefährliche und unattraktive Strecken. Abwechslung macht das Leben süß und darf auch auf der Velotour nicht fehlen. Rücksicht auf die Bedürfnisse aller Mitfahrenden bei der Routenplanung verhilft zum unvergesslichen Erlebnis.

Gruppendynamik

Wichtig ist das Anpassen von Geschwindigkeit und Tagesdistanz an das schwächste Mitglied, aber auch das Vereinbaren von Treffpunkten, wenn in grösseren Gruppen gefahren wird. Am Anfang und am Schluss der Gruppe fahren erfahrene Personen (möglichst ausgerüstet mit einem Leuchtgilet). Bei längeren Velotouren ist der Einsatz einer zusätzlichen variabel einteilbaren Begleitperson empfehlenswert. Es ist sinnvoll, die Klasse in Gruppen von fünf bis sieben Personen aufzuteilen, die sich im Abstand von rund 150 m folgen. Das Nebeneinander fahren zu zweit ist in Gruppen ab zehn Personen, bei dichtem Veloverkehr oder auf Radwegen und signalisierten Velorouten auf Nebenstrassen erlaubt, sofern der übrige Verkehr nicht behindert wird. Genügend Abstand zum vorderen Velo hilft, Ausweichmanöver und Auffahrunfälle zu vermeiden.

Kinderkram

Kinder lieben Abwechslung und pfeifen auf Strapazen. Strecken mit langen Steigungen und Abfahrten sind ungeeignet. Zeit zum Anhalten, Staunen und Spielen motiviert zum Weiterfahren.

Siebensachen

Die Siebensachen verstaut man am besten in wasserdichten Velotaschen oder auf dem Gepäckträger mit der nötigen Vorsicht, damit nichts in die Speichen kommen kann. Pack-Grundsatz: «So wenig wie möglich – so viel wie nötig»:

- Geeignetes Schuhwerk, Kleider und Ersatzkleider für heisses, kühles und nasses Wetter
- Sonnenbrille, Velohelm, evtl. Radhandschuhe und Sonnenschutz
- Genügend zu trinken und etwas zu essen
- Reiseapotheke
- Velo-Reparaturset mit Ersatzschlauch und Velopumpe
- Karten und Reiseführer
- Notfall-Szenario (was ist geschehen, wann, wo, wer ist betroffen?) mit Telefonnummern von Notfalldienst (144), Arzt, REGA (1414), sowie der Eltern und der Schulleitung

Buchtipps, kostenlose Broschüren und downloads:

- www.schweizmobil.ch (verkehrsarme, ausgeschilderte Velorouten mit Kilometerangaben). Reiseberichte machen Lust auf Abenteuer auf zwei Rädern.
- Neun regionale Routenführer «Veloland Schweiz», Werd Verlag.
- VCS-Velokarten zu bestellen unter www.vcs-ate.ch oder im Buchhandel.
- Mietvelos unter www.rentabike.ch.
- Broschüren «Sicher und entspannt durch die Mitte (Kreiselfahren)», «Sicher radwandern», «Radschläge – 10 goldene Tipps für sicheres Velofahren», «Der Tote Winkel – erkennen, meiden» kostenlos zu bestellen bei www.pro-velo.ch, Pro Velo Schweiz, Bollwerk 35, 3001 Bern.
- Broschüren «Kreisel», «Mountainbiken», «Radfahren», «Safety-Tool Velotouren» kostenlos zu bestellen bei www.bfu.ch.

Das Velo-Einmaleins

Anpassen der Fahrweise an Wetter-, Strassen- und Verkehrsverhältnisse ist entscheidend. Achtung beim Fahren über Land auf aufgeweichte Stellen, Schlaglöcher, Viehgitter und Entwässerungsrinnen.

- Beanspruchen des Strassenraums als Velofahrer braucht oft etwas Mut, ist aber wichtig für die Sicherheit: 70 cm Abstand vom Strassenrand und zu parkierten Autos – überraschend sich öffnende Autotüren tun weh! Nie auf der weissen Leitlinie fahren.
- Hinter einem wartenden Bus oder Lastwagen anhalten. Blickkontakt aufnehmen, damit der Fahrer den Velofahrer sehen kann.
- Blick zurück und Handzeichen beim Linksabbiegen.

- Sehen und gesehen werden. Nachts und in der Dämmerung immer Licht einschalten. Helle Kleider oder solche mit Reflektoren tragen, zusätzlich reflektierende Ausrüstungsgegenstände wählen wie Hosenträger, Rucksack, Helm, etc. mit Reflektor.
- Kluge Köpfe schützen sich. Viele Kopfverletzungen können mit einem Helm verhindert werden. Der Helm muss gut sitzen und darf weder Hören noch Sehen einschränken. Nach einem Sturz soll der Helm ersetzt werden.
- Nie in Parklücken ausweichen, sondern Spur halten.



Pflege muss auch sein

Der Einbezug des lokalen Velohändlers garantiert einen professionellen Check. Einfache Reparaturen können vor Ort ausgeführt, grössere Mängel auf einer Checkliste festgehalten werden, damit die Eltern entscheiden können, wer die Reparatur ausführt.

Material

- Eimer und Wasser
- Flüssigseife oder Velo-Reinigungsspray oder Reinigungsöl
- viele Baumwolllappen
- Weiche und harte Bürste, evtl. alte Zahnbürste
- Kettenfett
- Nähmaschinenöl

nach Bedarf:

- Wegwerf-Gummihandschuhe, damit die Hände nicht allzu schmutzig werden.
- Pumpe
- Velo-Flickset und Reserveschlauch, evtl. Ersatzreifen
- Velo-Tool bzw. Steck- und Schraubenschlüssel

Vorbereitung

Als Arbeitsplatz dient eine Werkbank oder ein alter Tisch – oder auch nur der (vorzugsweise mit Zeitungen oder Karton abgedeckte) Boden. Ein Wasseranschluss in der Nähe, wenn möglich mit einem Schlauch mit verstellbarer Düse, ist praktisch.

Prüfen des Velos

- Ist der Widerstand beim Bremsen (vorne und hinten), insbesondere bei Scheibenbremsen genügend? Der Abstand zwischen der Spitze des Bremshebels und des Lenkerrohrs sollte mindestens zwei cm betragen. Falls die Bremszüge angezogen werden müssen, ist auf jeden Fall auch das Überprüfen der Bremsklötze fällig (Verschleiss).
- Brennt das Licht?
- Hat der Schlauch genug Luft?

Bevor wir das Velo «auf den Kopf» stellen (d.h. auf Sattel und Lenker), entfernen wir den trockenen Schmutz mit einer weichen Bürste oder einem Tuch, putzen es mit Seifenwasser oder behandeln es mit dem Reinigungsspray, lassen es kurz einwirken und spritzen es mit dem Schlauch oder einigen Eimern Wasser ab. Es ist ganz wichtig, dass dabei kein Vollstrahl in die Lager gelangt.

Kette – warten und einhängen

Verschmutzte oder rostige Kette, Zahnkranz, Umwerfer werden zuerst mit einem Lappen und falls nötig mit einer harten Bürste von Sand und Dreck gereinigt, anschliessend mit Reinigungsöl behandelt. Dann die Kette mit Kettenfett (kein Nähmaschinenöl benutzen; es ist zu dünnflüssig und hat keinen Schmiereffekt) beträufeln. Pedale langsam rückwärts drehen. Wichtig danach: überschüssiges Öl abwischen, damit die Kette bei der ersten Ausfahrt nicht gerade wieder verschmutzt.

Wieder-Einhängen der Kette: Mit einem Gegenstand (z. B. unterwegs mit einem Stock) lässt sich unter einer Vorwärtsdrehung des Hinterrads mit dem Pedal die Kette einfach wieder auf den Kettenkranz schieben – so bleiben die Hände sauber.

Bewegliche Teile

Mit dem Maschinenöl-Fläschchen werden alle anderen beweglichen Teile wie Brems- und Schaltzüge, Pedale, Bremsscharniere etc. behandelt, indem ein Tropfen auf die bewegliche Stelle gegeben wird.

Bremsen

Abgefahrene Bremsklötze sind nicht nur gefährlich für die eigene Sicherheit, sondern ruinieren unter Umständen auch die Felgen. Bremsklötze nicht selber auswechseln, sondern den Mechaniker beauftragen. Dies gilt auch für das Richten der Bremsen, ganz speziell bei Scheibenbremsen.

Reifendruck

Mit einem gut gepumpten Schlauch fährt es sich leichter. Tipp: Der Maximaldruck (psi/atü) ist auf jedem Reifen aufgedruckt!

Licht

Wenn das per Dynamo betriebene Licht versagt: Lose oder abgerissene Kabel fixieren, rostige Kontaktstellen (auch an Glühbirnen) mit Sandpapier oder dem Schraubenzieher blank polieren. Das batteriebetriebene Licht funktioniert natürlich nur, wenn eine geladene Batterie eingelegt ist.

Richtige Sattel- und Lenkerhöhe

Sattel- und Lenkerhöhe sind wichtig und ermöglichen ein ergonomisches und effizientes Velofahren. Faustregel Sattelposition: Mit dem Gesäss auf dem Sattel und einer Ferse auf dem Pedal soll mit dem zweiten Fuss der Boden mit der Fusspitze erreicht werden. ■

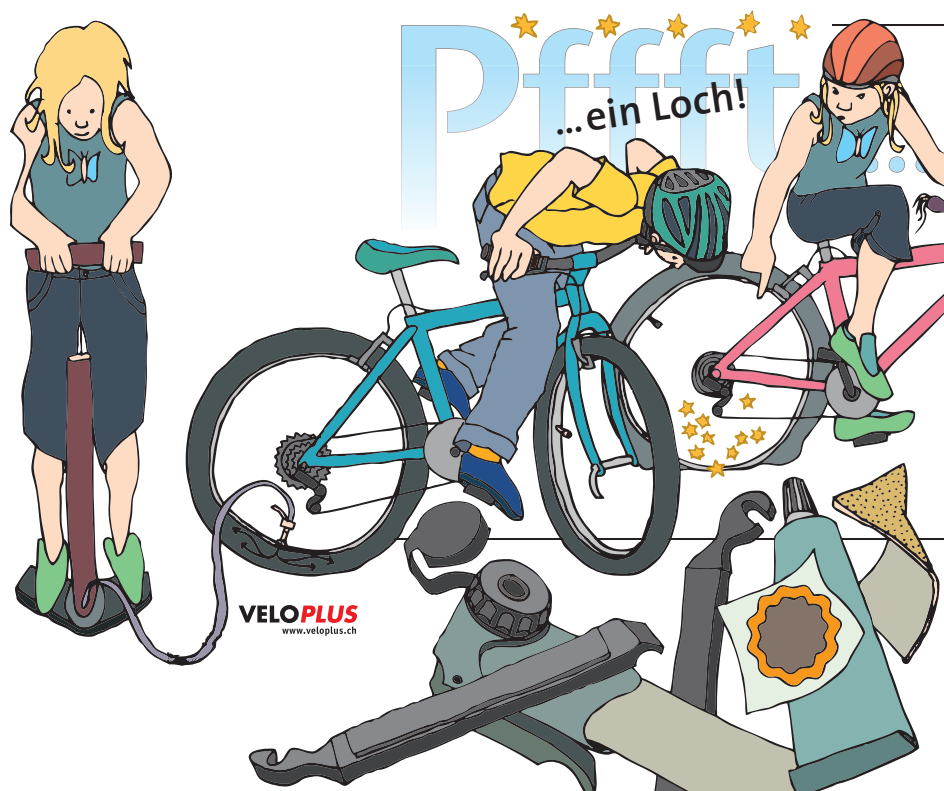
Literatur

- VELOPLUS (Hsg., 2009): **Reifen flicken**. Kindergerechter Comic. Als Klassenset inkl. Schlauch-Reparatur-Kit gratis zu beziehen bei www.veloplus.ch
- Van der Plas, R. (2009): **Die Fahrrad Werkstatt – Reparatur und Wartung Schritt für Schritt**. Bielefeld: BVA Bielefelder Verlag
- Bauer, H. (2008): **Fahrradreparatur – die praktische Pannenhilfe** (Nr. 54). München: Heyne. (Heyne-Bücher; Nr. 54) Heyne-Bücher Midi
- Urban, J. (2007): **Fahrradreparaturen**. Bindlach: Gondrom Verlag GmbH

Reifenreparatur

Wer einen Plattfuss hat, kommt nicht darum herum, den Reifen abzubauen. Dazu muss das Rad ausgebaut werden. Bei der Reparatur des Hinterrades wird es etwas schwieriger, besonders bei einigen Nabenschaltungen. Hier gilt: Auf jeden Fall vor der Reparatur Bremsen und Kette aushängen. Reifenheber ermöglichen ein Herausheben des Reifens ohne Schaden am Schlauch. Wenn der Schlauch schon öfter geflickt wurde oder angegriffen aussieht, lohnt sich auf jeden Fall ein Wechsel. Wenn der Reifen abgefahren ist, muss auch dieser ersetzt werden.

VELOPLUS offeriert Schulen kostenlose Klassensets des kindergerechten Comics «Reifen flicken» (inkl. einem Schlauch-Reparatur-Kit). Zu bestellen unter info@veloplus.ch oder www.veloplus.ch oder bei VELOPLUS, Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon 1



Der rechte Dreh



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben (inkl. mobilepraxis)

à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis

à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ deutsch

☐ französisch

☐ italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch