

Ausflüge mit dem Drahtesel

Der Winter ist vergangen und der Frühling naht dieser Tage mit großen Schritten. So manche Schulklasse überlegt, ob Sie statt einer „gewöhnlichen“ Klassenreise lieber einen Fahrradausflug unternimmt.

Aus unserer Sicht kann so einem Vorhaben ohne „wenn und aber“ zugestimmt werden. Durch dieses Gruppenerlebnis werden gleich mehrere körperliche Fähigkeiten und soziale Kompetenzen wie Kondition und Koordination, aber auch Durchhaltewillen und Teamgeist trainiert. Zusätzlich erfolgt ganz nebenbei eine sinnvolle Betätigung im Sinne der Gewaltprävention.

Allgemeine Überlegungen

Damit die Fahrradtour eine gelungene Veranstaltung wird sollten vorher einige Punkte geklärt werden. Zunächst ist die Streckenplanung eine wichtige Komponente auf dem Weg zum Ziel (hatte ich erwähnt, dass der Weg das Ziel ist?).

Untrainierte Kinder fahren ca. 10 bis 20 Kilometer, um dann am nächsten Morgen mit einem mittelschweren Muskelkater aufzuwachen. Regelmäßiges Radfahren (Training) vor der Fahrradtour hilft daher, längere Strecken besser zu hinter sich zu bringen.

Zu enge Zeitvorgaben für das Erreichen von Etappenzielen sollten entfallen, denn schon ein einziger Plattfuß kann die Gruppe unter Druck setzen und so den Genuss der Reise schmälern. Wichtig sind vor allen Dingen Pausen, um den Körper mit Energie zu versorgen, z.B. mit vielen Kohlenhydraten, die in Müsliriegeln, Obst oder Vollkornbrot „versteckt“ sind. Mit dem so steigenden, körperlichen Wohlbefinden sinkt auch die Gefahr, einen Unfall zu erleiden.

Durch die „Strampelei“ werden Radfahrer schnell durstig. Der Flüssigkeitsverlust sollte durch Wasser, Fruchteees o.ä. ersetzt werden. Hunger und Durst sind neben Wind und Regen die natürlichen Feinde des Radfahrers.

Deshalb sollten Teams, die bei Sonnenschein gestartet sind, auch Regenwolken einkalkulieren. Sonnenbrillen, Sonnencreme und luftige Kleidung sollten also genauso zur Ausrüstung gehören, wie ein Regenponcho oder Regenanzug und ggf. Handschuhe. Nicht vergessen: Immer den Fahrradhelm aufsetzen!

Anforderungen an das Fahrrad

Eine Radtour stellt von Natur aus erhöhte Anforderungen an Mensch und Material. Aus eigener Erfahrung wissen Sie wahrscheinlich nur zu gut, dass Fahrräder ziemlich sensible Fortbewegungsmittel sein können. Das liegt an der leichten und damit eher anfälligen Bauweise: Die schmalen Felgen der Laufräder sind nur durch dünne Speichen mit der Nabe verbunden. Bei einer starken Verformung der Felge (diese entsteht immer, wenn eine oder mehrere Speichen ab- oder ausreißen) ist ein weiteres Fahren nicht möglich.

Ein weiteres „Radproblem“: Abgefahrene Mäntel können schnell den Spaß am Ausflug verderben. Scherben oder Dornen haben es hier noch leichter in den Schlauch eindringen, was zur Aufgabe der Radfahraktivitäten führt. Den Schlauch während einer Radwanderung zu flicken bedeutet für alle Teilnehmer eine nicht unerhebliche Strapaze, wenn dies überhaupt gelingt.

Deshalb: Am besten Mäntel aufziehen (lassen), die einen unter dem Profil für Dornen, Nägel und Scherben undurchlässigen Kunststoffkern besitzen (im Fahrradhandel erhältlich). Diese kosten etwa das dreifache eines normalen Mantels, verhindern aber sehr sicher, dass sich unterwegs ein Fremdkörper in den Schlauch bohrt. Damit heißt es: Schmutzige und ölige Finger adé!



Auch selbstreparierende Schläuche können die Freude am Fahrradfahren verlängern. Ein selbstreparierender Schlauch ist mit einem Gel gefüllt, das ein Loch von innen abdichten kann.

Weitere Spaßverderber stellen lose Schrauben und Muttern aller Art dar. Gerade Bauteile des Fahrrades wie Gepäckträger, Schutzbleche und Dynamos verlieren durch den Verlust von Schrauben und Muttern ihre Position und können vor oder in das drehende Rad rutschen.



Haben sich z.B. die Befestigungsschrauben des Gepäckträgers gelöst, kann die Radtour schon bald zu Ende sein, denn beim Verlust der genannten Schrauben fällt der Gepäckträger samt Gepäck hinter das Rad. Ein Unfall kann dann vorprogrammiert sein. Ersatzschrauben in der richtigen Größe dabei zu haben ist eher die große Ausnahme, so dass eine Weiterfahrt vorerst nicht möglich ist. Deshalb: Immer wenn etwas am Fahrrad klappert oder sich zu lösen beginnt, sollte der Ursache auf den Grund gegangen werden. Dies sollte durch einen Sicherheitscheck vor und während der Fahrt erfolgen. Lose Fahrradschrauben können den Ausflug schließlich zu einem unkalkulierbaren Risiko machen!

Wichtig ist auch die Pflege der Antriebskomponenten. Kette, Schaltung, Zahnkranz und Pedale sollen sehr leichtgängig und möglichst frei von

Rost sein. Diese Pflege trägt dazu bei, dass weniger Unfälle durch schlecht bewegliche Fahrradteile entstehen.

Gefahr durch Gepäck

Wenn das Fahrrad sich in einem guten Allgemeinzustand befindet wird es jetzt kritisch bei der Beladung. Durch die zusätzlichen Gewichte reagiert das Fahrrad ganz anders, als wir es gewohnt sind. Mehr Gewicht in der Nähe der Lenkung bedeutet, dass sich die Lenkeigenschaften verändern. Die Lenkung schlägt viel schneller um – darauf muss der Radler gefasst sein. Zudem wird die Aufmerksamkeit von Kindern durch die Gepäckstücke schnell auf ihre derzeitige Situation gelenkt (sind meine Sachen noch sicher befestigt? Hängt nichts hinunter? usw.). Da bleibt zeitweilig wenig Konzentration für den Straßenverkehr.

Deshalb:

- An der Lenkstange möglichst keine Gepäckstücke transportieren
- Zwei Drittel des Gepäcks sollten auf dem Gepäckträger oder in Hinterradtaschen sicher verstaut werden, ein Drittel in Vorderradtaschen
- Alle Gepäckstücke sollten in regendichten, verschlossenen Fahrradtaschen transportiert werden
- Gegenstände für den schnellen Gebrauch (Fotoapparat, Badeanzug, kleiner Ball) sollten im Rucksack mitgenommen werden

Weitere Hinweise finden Sie in der Broschüre „Mit der Schulklasse sicher unterwegs, die z.Z. neu aufgelegt wird und danach kostenlos bei uns bezogen werden kann. Die aktuelle Fassung finden Sie auf unserer Homepage unter www.uk-nord.de

Für Ihre Radwanderung wünschen wir Ihnen und Ihrer Klasse jeden Tag Sonnenschein, möglichst wenig Radpannen und immer unterstützenden Rückenwind.