

2022
MAI

SCHOOLBIKERS

Magazin für schulisches Radfahren

CEM ÖZDEMİR
BLEIBT SCHIRMHERR

RADFAHREN IN
DER KITA

KLASSENFAHRT
MIT RAD





S'COOL FACTORY TEAM

**WIR SUCHEN
DIE BESTEN
MTB-TALENTE**



ANMELDUNG
www.scool.de/factory-team

Das **S'COOL Factory Team** sucht und fördert die besten Mountainbiker von Morgen. Lust auf Herausforderung und Ehrgeiz sind gefragt. Spaß ist garantiert!

Ihr bringt die Talente eurer Schule/ eures Vereins in unser Team und wir bieten den Kids:

- Technik- und Konditionstrainings
- Spaß am Radfahren mit Gleichaltrigen
- gemeinsame Aktivitäten
- Trainingscamps
- Wettbewerbe & Meisterschaften
- Ausstattung: MTB, Trikot, etc.



TALENT • SPASS
FACTORY TEAM



LOVE MTB



6-9 JAHRE
9-12 JAHRE



TRAINING • CAMPS
AUSSTATTUNG



ZIEL: WETTKÄMPFE
MEISTERSCHAFTEN



scool_juniorbikes



scooljuniorbikes



coolmobility GmbH



scool.de

S'COOL
JUNIOR BIKES



Dr. Achim Schmidt
(Herausgeber, Institut für
Outdoorsport und Um-
weltforschung, Deutsche
Sporthochschule Köln)



Ulrich Fillies
(Beiratsvorsitzender
AKTIONfahrRAD)

Liebe Leserinnen und Leser,

Der Sommer ist fast da und das schulische Radfahren nimmt wieder an Fahrt auf. Die Pandemie macht die schon bekannte Sommerpause und alles fühlt sich an wie vorher. Wirklich alles? Nein, nichts ist so wie vorher. Der Krieg in der Ukraine bestimmt unser Denken. Eine kriegerische Auseinandersetzung mit Russland ist nicht mehr unreal und die Ängste von Erwachsenen wie Kindern sind ernst zu nehmen. Wenn uns die Ukraine Krise einen Zusammenhang deutlich vor Augen führt, dann ist das unsere Abhängigkeit von fossilen Rohstoffen. Doch auch bei Spritpreisen von über zwei Euro sieht man Sonntagmorgens vor der Bäckerei viele Autojunkies, die es einfach nicht verstanden haben. „Das sind doch nur ein paar Tropfen Sprit!“ wird argumentiert. „Steter Tropfen höhlt den Stein“, könnte man entgegnen. Klartext: wer jetzt noch Kurzstrecken mit dem Auto fährt, ein funktionsfähiges Fahrrad besitzt und dieses fahren kann, ist ignorant, ignorant in höchstem Maße. Das Fahrrad, obwohl schon über 200 Jahre alt, kann ein paar der aktuellen Probleme der Menschheit lösen. Leider nicht den Krieg.

Glücklicherweise haben viele Verwaltungen, Behörden und Ministerien die Relevanz des Fahrrads verstanden und legen Programme zu dessen Förderung auf. Für Sie an Schulen bedeutet das, dass die Zeit nie günstiger war als jetzt, größere Radprojekte anzugehen. Dieser Rückenwind verschafft Ihnen eine Lobby, finanzielle Möglichkeiten über Fördertöpfe und das Verständnis von Eltern und Kollegen. Zumindest derer, die nicht mit dem Auto zum 500 m entfernten Bäcker fahren.

Ein Rätsel gibt es dennoch: Während der pandemischen Monate hat es in den Schulen quer durch das Bundesgebiet nur sehr wenig Radaktivitäten gegeben. Warum ist unklar, denn einen sicheren Unterrichtsort vor dem Virus als draußen auf dem Rad kann man sich kaum vorstellen.

In dieser Ausgabe erklären wir Ihnen, warum Fahrradförderung bereits in der Kita notwendig ist, wie man eine Klassenfahrt auf dem Rad organisiert und wir berichten über die zahlreichen Aktivitäten der Aktion fahrRAD. Bleiben sie radaktiv und zuversichtlich

AKTIONfahrRAD

» Glücklicherweise haben viele Verwaltungen, Behörden und Ministerien die Relevanz des Fahrrads verstanden«

DIE TUN WAS FÜR DEN DEUTSCHEN RADNACHWUCHS





Text: Ulrich Fillies

EINLADUNG ZUR 4. DEUTSCHEN SCHULSPORTMEISTERSCHAFT MTB

Am 28. und 29.09.2021 findet die 4. Deutsche Schulsportmeisterschaft MTB in Berlin statt. Austragungsort ist diesmal für den Geschicklichkeitsparcour das Velodrom und für das Crosscountryrennen der Teufelsberg, zwei wirklich tolle Locations für die Meisterschaft.

Eingeladen zur Deutschen Meisterschaft sind wieder Schulen aus allen Bundesländern, wobei Länder, die bereits über eine Ländermeisterschaft verfügen, die jeweiligen Meister der Altersklassen nach Berlin schicken. Waren im Jahre 2019 (2020 und 2021 fielen wegen Corona aus) bereits 250 Schülerinnen und Schüler aus 40 Schulen aus den Bundesländern NRW, Niedersachsen, Berlin, Bayern, Thüringen, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz am Start, wollen die Veranstalter die Teilnehmerzahl in diesem Jahr noch toppen. Erfreulich wäre es natürlich, wenn auch Schulen aus anderen Bundesländern teilnehmen.

Der Bund Deutscher Radfahrer (BDR) und die AKTIONfahRRAD (AFR) kooperieren bei der Organisation der Deutschen Schulsportmeisterschaft Mountainbike. Perspektivisch wird die Deutschen Schulsportmeisterschaft Mountainbike in eine Veranstaltung für „Jugend trainiert für Olympia (Jtfo)“ übergehen. Die Voraussetzungen hierfür sind längst erfüllt. Eine Neuorganisation bei der Deutschen Schulsportstiftung als Träger der Jtfo verzögerte allerdings die Aufnahme in diesen Wettbewerb. „Wir sind froh, dass wir in Berlin mit den Herren Kowalewsky und Hentschen vom Berliner Radsportverband und mit Herrn Meyer vom BDR ein Organisationsteam gefunden haben, das wiederum die Deutsche Meisterschaft prima vorbereiten wird. Wir sind auch wieder recht froh, dass wir die Meisterschaft in Berlin durchführen können, ist Berlin doch auch Austragungsort der künftigen Wettbewerbe von Jugend trainiert für Olympia“, so Ulrich Fillies von AKTIONfahRRAD.

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.SCHOOLBIKERS.DE

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

durch die nun schon 2-jährigen Corona-Pandemie und den aktuellen Krieg in der Ukraine werden alle Menschen auf der Welt mit sehr unterschiedlichen Herausforderungen und Einflüssen konfrontiert. Die Zeiten sind besonders schwierig für die Kinder und Jugendlichen. Die junge Bevölkerung hat besonders mit all der Komplexität zu kämpfen und die entstehenden Folgen kann man heute nur erahnen – denken wir nur an unsere Großeltern aus der Zeit der Weltkriege! Um die Unbeschwertheit und Freiheit von Kindern und Jugendlichen, mit der sie sich durch diese Welt bewegen lernen sollen, geht es uns deshalb in besonderem Maße. Wie wichtig Bewegung für die seelische und körperliche Gesundheit ist, zeigt uns die aktuelle Lage verstärkt. Hier setzen wir als Experten und Hersteller für ergonomische Produkte an. Denn Ergonomie ist kein alleiniges Thema des hohen Alters, sondern vor allem der Jugend. Ergonomische Bewegung ist eine Investition in die Lebensqualität der Zukunft, denn nur mit größtmöglicher Bewegungsfreiheit kann man mit Herausforderungen flexibel umgehen. Aus diesem Grund beschäftigt sich ergotec mit den 3 Kontaktpunkten zwischen Mensch und Fahrrad.

Als Schulleitung, Lehrende und Eltern liegt es Ihnen am Herzen, dass jedes Kind die Möglichkeit bekommt, sich selbstständig und sicher auf dem Fahrrad fortzubewegen, um seinen eigenen Radius stetig zu erweitern. Hier gibt es leider auf Landes- sowie Bundesebene keine einheitlichen Regelungen, wie und ab wann ein Kind

zur Schule mit dem Fahrrad fahren darf. Umso wichtiger ist es, dass alle Beteiligten ihr gemeinsames Anliegen selbst in die Hand nehmen und eng zusammenarbeiten. Dann ist verkehrssicheres Fahrradfahren ein Mehrwert für die Kinder und Jugendlichen, für die Schulen und auch für die Familien in ihrer gemeinsamen Freizeit. Es gibt sehr gute Beispiele in Deutschland, in denen das Fach Fahrradfahren in den Lehrplan integriert wurde. Das zeigt: Wo ein gemeinsamer Wille ist, ist auch ein Weg! Und neben der Investition in die Gesundheit ist es auch eine Wohltat für die Natur. Wir freuen uns, dass es nun wieder im Jahre 2022 viele Fahrradveranstaltungen geben wird und wir alle beim Fahrradfahren etwas für Körper und Seele tun können. Lassen Sie uns alle daran arbeiten und festhalten, dass wir die Kinder von heute nachhaltig aufwachsen lassen – hier gehört das Fahrradfahren unbedingt dazu.



Jens Stahlschmidt
Vice President Wilhelm Humpert GmbH

LENKEN. SITZEN. TRETEN.

ERGONOMISCH UND SICHER.

LENKER / VORBAU / GRIFFE



SATTEL / SATTELSTÜTZE



PEDALE



ergotec.de



► **Nur Hände, Gesäß und Füße** verbinden Fahrer und Rad. Genau deshalb lassen sich die innovativen Produkte von ergotec, perfekt an die Bedürfnisse des Fahrers anpassen. Das Ergebnis ist eine ergonomische Fahrposition für dauerhaft komfortablen und sicheren Fahrspaß. **Mehr Informationen auf ergotec.de**



BIKEPARTS
ERGONOMISCH UND SICHER

ergotec

CEM ÖZDEMİR BLEIBT SCHIRMHERR BEI AKTIONFAHRRAD

Auch als Bundesminister will er weiterhin das Radfahren in der Schule fördern. Anfang Mai erhielt AKTIONfahRRAD die frohe Kunde aus dem Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft, dass der Minister auch weiterhin die Ziele als Schirmherr unterstützen möchte.

Text: Ulrich Fillies

Bereits seit 2019 half Cem Özdemir dabei, die AKTIONEN von AKTIONfahRRAD einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. So verlieh er bei dem Wettbewerb „Deutschlands fahrradfreundlichste Schule“ die Preise und zeichnete bei der Deutschen Schulmeisterschaft Mountainbike in Berlin die Siegerschulen aus. Die Nähe zum Fahrrad zeigte Cem Özdemir unter anderem auch bei seiner Vereidigung als Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft. Zu diesem offiziellen Akt fuhr er nicht wie alle anderen Minister mit der Fahrbereitschaft im PKW, sondern mit dem Fahrrad. Bei gemeinsamen Schulbesuchen in Berlin radelte er in Begleitung seines Personenschutzes und zeigte damit glaubhaft der versammelten Schülerschaft, dass man auch ohne Auto von A nach B kommt. Ähnliches erfuhren die Messebesucher der VeloBerlin, als er mit seinem schon bekannten grünen Fahrrad im Eingangsbereich vorfuhr und den Messestand von AKTIONfahRRAD besuchte.



Ulrich Fillies, Beiratsvorsitzender von AKTIONfahRRAD: „Unser Dank gilt Herrn Özdemir, dass er uns auch weiterhin bei der Verfolgung unserer Ziele, nämlich das Radfahren in den Schulen zu fördern, unterstützt. Durch seine Präsenz mit dem Fahrrad verkörpert er in glaubwürdiger Art und Weise, dass für ihn das Fahrrad eine ideale zukunftsorientierte Mobilitätsform ist. Deshalb passt seine Schirmherrschaft bei AKTIONfahRRAD so hervorragend“.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE TRIFFT PRAXIS

Getreu dem Motto „Wir tun was für den Radnachwuchs!“ hat der Beirat von AKTIONfahrrAD (AfR) die vielfältigen Vorhaben im Nachwuchsbereich für das Jahr 2022 diskutiert und beschlossen. Dafür kamen Anfang März Mitglieder und Partner aus Industrie, Handel, Versicherung, Medien und Verbänden einen ganzen Tag mit Experten aus der Forschung zusammen. Das Treffen fand beim Versicherungspartner Wertgarantie in Hannover statt.

Text: Ulrich Fillies

„Mit großer Freude schauen wir auf das kommende Jahr“, sagt Ulrich Fillies, Beiratsvorsitzender der AfR. „Wir warten mit vielen unserer inzwischen traditionsreichen Aktionen auf, wollen aber auch mit neuen Kooperationen und Angeboten an den Start gehen.“ So beispielsweise mit der Einführung von „Fette-Reifen-Rennen“ in den Schulen.

Die Grundlage der gemeinsamen Jahresplanung bildete neben der Erfahrung vor allem die Forschung. In ihrem Vortrag „RadAktiv – Sozialwissenschaftliche Erkenntnisse zu Gewinnung von Nichtradfahrenden“ legte Prof. Dr. Henrike Rau von der Lehr- und Forschungseinheit „Mensch-Umwelt-Beziehungen“ der LMU München die neusten Erkenntnisse dar, wie und wo die AfR und ihre Partner bei ihrer Zielgruppe ansetzen können. Raus Projektteam von „RadAktiv“ untersucht dabei systematisch die nicht-radfahrende Bevölkerung. „Wenn wir die Barrieren kennen, die die Menschen vom Fahrrad fernhalten, können wir gemeinsam bessere Angebote finden, um das bereits im Jugendalter abzuändern“, erklärt Ulrich Fillies. Solche Barrieren finden sich – laut „RadAktiv“ – im Infrastrukturmangel, den Kosten und der Finanzierung und nicht zuletzt dem Image des Fahrrads in bestimmten Umfeldern. Da allen Beteiligten des Beiratstreffens die Begeisterung und Förderung neuer Radler – insbesondere der Kinder und Jugendlichen – am Herzen liegt, soll auch das für 2022 zusammengeschürte Paket wichtige Schritte zum Abbau der Barrieren beitragen. Hier sollen besonders vielfältige und motivationale Ansätze den Weg aufs Rad ebnen:

Gleich im März startet die AfR zusammen mit dem VCD mit der „Klima-Tour“ in Berlin. 7 Grundschulen setzen sich mit einem gemeinsamen Fahrradtag für die Umwelt ein. Begleitet wird die „Klima-Tour“ durch Stefan Gelbhaar, Sprecher für städtische Mobilität und Radverkehr der Grünen-Bundestagsfraktion, der mit einer Podiumsdiskussion die Aktion vor dem Hintergrund der verkehrspolitischen Situation und ihrer Herausforderungen besprechen wird.

Auch der Juni steht für die AfR unter dem Umweltthema: So wird gleich am Weltfahrradtag (3. Juni) eine Klima-AKTION organisiert. Bis zum 30. Juni können sich dann noch Schulen um die Auszeichnung „Deutschlands fahrradfreundlichste Schule“ bei der AfR bewerben. „Es ist uns jedes Mal eine besondere Ehre, die Schulen auszuzeichnen. Wir sind glücklich über die gute Resonanz und das Engagement. Es zeigt, dass wir alle gemeinsam an einem



„Das diesjährige Beiratstreffen fand beim Versicherungspartner Wertgarantie in Hannover statt (auf dem Bild von links nach rechts): Jens Stahlschmidt (ergotec), Johannes Kowalewsky (Lehrer), Martin Scheible (Wertgarantie), Ulrich Fillies (AKTIONfahrrAD), Karolina Szajkowska (Wertgarantie), Conny Weyhmann (Paul Lange), Reikya Peters (Haberland), Sylvia Dammann Kulik (Haberland), Patrick Döring (Wertgarantie), Georg Düsener (Wertgarantie), Lars Röttger (RIM), Kadir Cepni (Wertgarantie) und Dirk Niermann (Hebie, Tubus). Per Video waren der Konferenz zugeschaltet: Stephanie Pässler (VCD), Uwe Dohse (Tip Top), Birgit Greif (Greens), Michael Kreil (Lehrer), Jacob Schönball (Sportbund) und Berend Meyer (BDR).

Bild: AKTIONfahrrAD

Strang ziehen, wenn es um Gesundheits- und Umweltbewusstsein geht“, bestätigt Ulrich Fillies.

Am 28. und 29. September findet dann die „Deutsche Schulmeisterschaft MTB“ statt. Ausgetragen wird der schon lange Jahre etablierte Wettbewerb mit dem Mountainbike (MTB) in Berlin. Schulen können sich noch bis zum 15. August anmelden. Die Strecke kann vorab online besichtigt werden.

Weitere Angebote wie das „Fette-Reifen-Rennen“ werden in Kooperation mit Vereinen jederzeit und nach Bedarf veranstaltet. Traditionell findet dieses Angebot für die Jüngsten als Teil-Veranstaltung der eigenen Veranstaltung statt. So kann das „Fette-Reifen-Rennen“ als Vorveranstaltung für vereinsinterne Rennen organisiert werden, aber auch auf Firmenfeiern wie beim Haus der offenen Tür oder in den Schulen ein Teil des Aktionsprogramms sein. Die AfR stattet die Veranstalter dann mit dem nötigen Know-how, Urkunden und Sachpreisen aus.

Auch im Bereich der Lehrerfortbildung engagiert sich die AfR zusammen mit ihren Partnern. Die Fortbildungen für Lehrer finden in Kooperation mit den jeweiligen Bundesländern und ihren verantwortlichen Institutionen statt. Hier baut die AfR auch in 2022 stetig ihre Angebote aus. Denn insbesondere Schulen werden als wichtiger Multiplikator für die Förderung des Interesses am Fahrrad verstanden und bestätigt.

„Das diesjährige Beiratstreffen zeigt einmal mehr: Ziele erreicht man nur gemeinsam“, betont Ulrich Fillies. „Für die konstruktive Mitarbeit an den Aktionen gebührt hier ein großer Dank den Beiratsmitgliedern, die über den Tellerrand des Tagesgeschäftes hinausblicken und die Liebe zum Radfahren bei den jungen Generationen fördern.“

Über aktuelle Projekte und Angebote informiert die AfR regelmäßig auf ihrer Homepage www.aktionfahrrad.de.



BERLIN: FAHRRADFÖRDERUNG MIT MEDAILLEN

Seit 2020 wird in Berliner Schulen und in Radsportvereinen das Konzept des BIKE-Fit-Trainings praktiziert. Konstantin Henschen (Fachwart MTB im Berliner Radsportverband) und Markus Wollschläger (Grundschullehrer und Verkehrsberater) haben bestehende Methodiken zu einem vor allem an der Kompetenz ausgerichteten Medailen-Training zusammengefasst. Das Besondere daran ist, dass das Können zertifiziert wird, analog zum Schwimmen, wo das Seepferchen auf der Badehose die Schwimmfähigkeit ausweist.

Text und Bilder: K. Henschen, J. Kowalewsky



Mit BIKE-FIT-Training zur Gold-Medaille im Radfahren

Fahrsicherheit durch strukturiertes Radfahrtraining steigern
 BIKE-FIT-Training ist ein nachhaltig angelegtes Konzept für sichere Fahrradmobilität und mehr Sport durch strukturiertes Radfahrtraining, passend zur Verkehrswende. Es dient der gezielten Förderung der Fahrradnutzung sowohl als Transportmittel als auch als Sportgerät. Basierend auf den bewährten Radsport-Trainer-Ausbildungskonzepten des Deutschen Olympischen Sportbundes sowie des Bundes Deutscher Radfahrer und dem Rahmenplan Sport, im Themenfeld „Fahren, Gleiten, Rollen“ für das sichere Radfahren von Kindern und Jugendlichen, weist das BIKE-FIT-Fahrrad-Curriculum entsprechende Qualifizierungen auf, die sogenannten BIKE-FIT-Medaillen zur einfachen Niveauüberprüfung für unterschiedliche Altersklassen.

Ausgangslage

Studien der vergangenen Jahre zeigen, dass sich alle Generationen zunehmend weniger bewegen. Kinder können immer weniger gut Radfahren und fahren immer weniger Rad. Dies hat

gravierende Auswirkungen auf ihre Entwicklung und Gesundheit. Die Gründe dafür sind vielfältig: Verdichtung des Lebensraums, mehr Verkehr auf den Straßen, fehlende Infrastruktur wie sichere Radwege, geänderte Freizeitgestaltung mit erhöhter Mediennutzung. Viele Eltern möchten ihre Kinder nicht mit dem Rad in den öffentlichen Straßenverkehr schicken, da die Unfallgefahr zu groß, bzw. die Fähigkeit zur sicheren Bewältigung der Herausforderungen des Radfahrens im Alltag durch die Verkehrsschulung in den Schulen nicht ausreichend erscheinen.

Konzeptidee

BIKE-FIT-Training stellt das Bindeglied zwischen der alltäglichen Nutzung des Fahrrades und dessen sportlicher Nutzung her und schafft gleichzeitig nachhaltige Angebote für die kontinuierliche Steigerung der Anzahl an technisch gut Rad fahrenden Kindern und Jugendlichen. Kindern macht es grundsätzlich Spaß, Rad zu fahren und sich auszuprobieren. Kleine Hindernisse im Gelände, die es zu überwinden gilt oder ein Pumptrack besitzen einen großen Aufforderungscharakter. Aus diesem Grund wird das Radfahren abseits der Straßen präferiert. Der Vorteil besteht darin, dass erst in einem Raum ohne motorisierten Verkehr die Fahrtechnik geübt wird und damit auch das Selbstvertrauen auf dem Rad erworben werden kann: Ein besserer Gleichgewichtssinn, eine optimale Kurventechnik, mehr Beweglichkeit und Kondition.

Die Freude zur Bewegung und das Feuer der Leidenschaft für Radsport entsteht nicht durch Zwang, sondern durch kompetente Begleitung und die Förderung des spielerischen Trainings, nach dem Motto: „Mit Sicherheit mehr Spaß beim Radfahren!“. Die Begeisterung für Sport ist auch das wichtigste Element der Gesundheitsprävention durch Bewegung. Entscheidend dabei ist, dass die Einstiegsschwelle zunächst niedrig ist und eine große Zahl von Interessierten einfach teilnehmen kann. Das Training muss für Kinder und Jugendliche mit allen Fertigkeitsebenen geeignet sein.

Das universelle BIKE-FIT-Training

Das speziell entwickelte BIKE-FIT-Trainingskonzept ermöglicht die erforderliche Basisarbeit für die Steigerung der Fahrsicherheit auf dem Fahrrad. Durch das Schulen von Fahrtechniken wie Anfahren, Bremsen, Kurvenfahren, Überfahren von Hindernissen, Schalten sowie der situationsbedingten Ent- und Belastung der Vorder- und Hinterräder wird das Fahren im Straßenverkehr nachweislich erleichtert und stark verbessert. Das BIKE-FIT-Training kann deshalb als „Einmaleins“ des Fahrradfahrens bezeichnet, als Grundlage für jede Art von Fahrradfahren angesehen werden, so auch für den Sportunterricht in der Schule. Da in Deutschland bislang kein Ausbildungsprogramm vorhanden war, welches die Aspekte der Fahrtechnikausbildung und Konditionssteigerung hinsichtlich des Radfahrens im Alltag und gleichzeitig als Sportart berücksichtigte und zudem bestehende Organisationen, welche sich der Radfahrausbildung widmeten, aktiv miteinander verband, wurde das BIKE-FIT-Training konzipiert. Mitgewirkt haben dabei Vertreter der Berliner Grund- und Oberschulen, der Jugendverkehrsschulen sowie des Bundes Deutscher Radfahrer, um alle wichtigen Aspekte integrieren zu können. Im praktischen Einsatz hat sich das BIKE-FIT-Training



bereits zur gezielten Vorbereitung für die Teilnahme an den jährlich stattfindenden Deutschen Schulsportmeisterschaften Mountain Bike bewährt. Die Meisterschaften fordern die teilnehmenden Schüler*innen in den Teilbereichen „Parcourfahren“ und „Ausdauerrennen“ heraus, was das Medaillentraining umfassend berücksichtigt.

Ausbildungsstufen des BIKE-FIT-Medaillentrainings

Das BIKE-FIT-Training verfolgt eine klare Ausbildungsstruktur und führt die Teilnehmer*innen im Idealfall ausgehend vom Basistraining über das fortgeschrittene Training zur Spezialschule. Durch die universelle Anwendbarkeit des Medaillentrainings können verschiedene Radsportdisziplinen gefördert werden.

Voraussetzung Fahrradausrüstung

Das strukturierte BIKE-FIT-Training erfordert neben einer qualifizierten Ausbildung auch geeignete Fahrräder, insbesondere Mountainbikes, welche auch abseits der Straße im Schonraum gefahren werden können. Fahrradhelme gehören ebenfalls dazu, ergänzt durch Pylonen, Hindernisse, Wellenbahnen (Pumptracks) und Wippen zur Schulung verschiedener Fahrtechniken auf dem Schulhof.

Ausbildungsprogramm zum BIKE-FIT-Fahrradcoach

Die Grundlagen für das sichere Beherrschen des Radfahrens werden im Kindes- und Jugendalter gelegt. Lehrkräfte/Coaches müssen den physischen und psychischen Bedürfnissen dieser Altersklassen gerecht werden. Dies stellt hohe Anforderungen an ihre pädagogischen Fähigkeiten, um Kinder für diese Sportart zu gewinnen. Das Berücksichtigen der pädagogischen Prinzipien in Kombination mit modernen Trainingsmitteln und -methoden führt zu schnellen und stabilen Lernerfolgen bei Kindern und Jugendlichen und ist somit die Grundlage für langjährigen Spaß am Radfahren und idealerweise auch zum kontinuierlichen Betreiben von Radsport in der Zukunft.

Tätigkeitsbereiche der BIKE-FIT-Fahrradcoaches

BIKE-FIT-Fahrradcoaches vermitteln die grundlegenden Fertigkeiten des sicheren Radfahrens und konzipieren passende Unterrichtseinheiten für ihre Gruppen. Sie verfügen darüber hinaus

ANFORDERUNGSPROFILE DER BIKE-FIT-MEDAILLENIVEAUS „BRONZE“, „SILBER“ UND „GOLD“

Das BIKE-FIT-Fit-Curriculum enthält alle wesentlichen Fertigkeiten und bildet die Referenz in allen Altersklassen. Dabei gibt es für jede Gruppe (Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 60 sowie Senioren) altersspezifische Leistungskriterien.

Es dient zur einfachen Überprüfung der erreichten Lernziele und wird zur Einstufung und Bewertung des Niveaus verwendet. Bei den Fahrprüfungen können BIKE-FIT-Medaillen für drei verschiedene Niveaus erworben werden: **GOLD, SILBER und BRONZE**. So ist auch die Übertragung in Schulnoten praktikabel. Die Schüler*innen wissen im Übungsbetrieb genau, welcher Schwierigkeitsgrad der Übung zu welcher Medaille gehört, **GOLD: 15,14,13** Notenpunkte, **SILBER: 12,11,10** Notenpunkte, **BRONZE: 9,8,7**.

über das Basiswissen zur ergonomisch richtigen Sitzposition, zur geeigneten Radfahrausrüstung für das Fahren auf der Straße und im Gelände, zur Wartung und Reparatur von Fahrrädern sowie zu den relevanten Rechts- und Sicherheitsthemen für die Durchführung des sicheren Radfahrunterrichts. Sie sind außerdem mit den Grundlagen des gesunden Ausdauersports und der Trainingslehre vertraut, planen das altersgerechte Koordinations- und Konditionstraining und organisieren Trainingsausfahrten und Touren. Die Ausbildung richtet sich an Lehrkräfte in Schulen, Sportstudierende, Mitarbeiter*innen von Kitas, an Betreuer*innen von Verkehrsschulen und Vereine. Die Teilnehmenden des Ausbildungslehrgangs erhalten das Zertifikat „BIKE-FIT-Fahrradcoach“ und dadurch die



Berechtigung, BIKE-FIT-Medaillenkurse in der Schule und im Verein mit Medaillenprüfungen durchzuführen. Durch die umfassende Schulung von methodischen und didaktischen Grundlagen dient die Fahrrad-Coach-Ausbildung als optimale Grundlage für eventuell nachfolgende, höhere Trainerlizenzausbildungen des Bund Deutscher Radfahrer und Deutschen Olympischen Sportbundes.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch das BIKE-FIT-Training die zielgerichtete, messbare Fahrtechnik praktiziert wird, die sich in Medaillen widerspiegelt und sofort erkennbar ist, auf welcher Niveaustufe sich ein Kind befindet und wie methodisch weiter verfahren werden kann. Mittlerweile kann auf zwei Jahre der Umsetzung in Schule und Verein mit besten Erfahrungen zurückgeblückt werden.

Weiterführende Informationen sind im Internet unter www.Bike-Fit-Training.de erhältlich.



Bild: www.Radfahreninderschule.de



FAHR RAD! FÜRS KLIMA AUF TOUR

BUNDESWEITE JUGENDKAMPAGNE IN BERLIN GESTARTET

Ökologischer Verkehrsclub VCD ruft mit AKTIONfahrRAD Schülerinnen und Schüler auf, aufs Rad zu steigen und für das Klima in die Pedale zu treten.



Jutta Niefeldt, Schulleiterin der Grundschule an der Peckwisch und Günter Müller, Geschäftsführer der wirkhaus.berlin begrüßen die Schülerschaft zur Eröffnung der Klima-Tour

Bild: Eberlin

Die Abhängigkeit vom Import fossiler Energien drastisch reduzieren, so lautet das Gebot der Stunde. Das gilt ganz besonders für den Verkehrsbereich. Zum Beginn der Fahrradsaison rufen der ökologische Verkehrsclub VCD und AKTIONfahrRAD (AfR) mit der Kampagne „FahrRad! Fürs Klima auf Tour“ bundesweit Jugendliche und ihre Eltern dazu auf, das Elterntaxi stehen zu lassen und stattdessen mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren. In Berlin startete die Kampagne mit Schülerinnen und Schülern der Grundschule an der Peckwisch. Unterstützt werden sie von Jakob Blasel, Klima-Aktivist und Botschafter des Projekts. Jugendliche in ganz Deutschland können ab sofort an der Aktion teilnehmen, ihre mit dem Rad zurückgelegten Kilometer auf der Seite klima-tour.de sammeln und zum Ende des Projekts im August Preise gewinnen.

Stephanie Päßler, VCD-Projektleiterin „FahrRad!“: „Die aktuelle Lage zeigt überdeutlich, dass unsere bisherige Verkehrspolitik die falschen Impulse gesetzt hat. Noch immer dominiert das Auto unsere

Straßen und Städte. Das Fahrrad bietet eine wunderbare Alternative zum Elterntaxi, es ist klimafreundlich und gut für die Gesundheit. Deshalb muss die Regierung jetzt dafür sorgen, dass Radwege ausgebaut und unsere Straßen für alle sicherer werden.“

Zur Auftaktveranstaltung wurde eine Straße vor der Schule für den Autoverkehr gesperrt, sodass die Kinder und Jugendlichen auf einem Parcours erste Kilometer für den Wettbewerb sammeln konnten. Bei einer Podiumsdiskussion zur Mobilität von Kindern und Jugendlichen diskutierte die Reinickendorfer Stadträtin für Umwelt und Verkehr, Korinna Stephan mit Aktivist*innen und Schüler*innen, wie man Schulen fahrradfreundlicher gestalten könnte.

Jakob Blasel, „FahrRad!“-Botschafter: „Das Fahrrad bedeutet Unabhängigkeit – von fossilen Energien und von den eigenen Eltern. Rad fahren ist für Jugendliche Freiheit und bietet ihnen die Möglichkeit,

selbstständiger zu werden. Leider hindert unsere Verkehrsinfrastruktur bislang viele Kinder und Jugendliche daran, diese Vorteile zu erleben. Zu schmale oder abrupt endende Radwege und fehlende sichere Abstellmöglichkeiten an den Schulen sind eher Regel als Ausnahme. Das muss sich dringend ändern.“

Ulrich Fillies, AfR-Vorsitzender: „Die Politik könnte eine Menge tun, um das Radfahren nachhaltig in die Schulen zu bringen. Dafür bedarf es der Mithilfe der Lehrerinnen und Lehrer als starke Partner. Sie stehen für die Verkehrserziehung, die Fahrradprüfung und die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Mit ihrer Hilfe können Radprojekte wie die Klima-Tour in vielen weiteren Schulen umgesetzt werden. Dazu bedarf es jedoch Stundenkontingente, die die entsprechenden Kultusministerien der Lehrerschaft zur Verfügung stellen müssten. Daran mangelt es zur Zeit.“

**Mitmachen ist jederzeit noch möglich.
Anmeldung erfolgt unter www.klima-tour.de.**

KENNST DU DAS KNEIFEN?



**Wir haben was dagegen:
Radhosen von GONSO**

**GONSO.
SITZT.
PERFEKT.**



„Fridays for Future“ und die Russlandkrise machen eines deutlich: Klassenfahrten mit großen ökologischen Fußabdruck sind ein „no go“ par excellence. Was liegt da näher, als eine Klassenfahrt mit dem Rad durchzuführen, von Jugendherberge zu Jugendherberge mit vielen unvergesslichen und intensiven Erlebnissen und sehr schlankem ökologischem Fußabdruck. Immer mehr Schulen gehen diesen Weg und wir zeigen Ihnen, worauf es dabei ankommt.

**Text: www.radfahreninderschule.de
und Achim Schmidt**

Der Erfolg einer Klassenfahrt mit dem Rad hängt maßgeblich von der Vorbereitung und Organisation ab. Hierzu gehören unter anderem eine fächerübergreifende Vor- und Nachbereitung im Unterricht, die Auswahl geeigneter Radrouten und Unterkünfte, die Information der Eltern sowie Fragen zur Sicherheit und Ausrüstung. Die folgenden Hinweise und Tipps sollen Ihnen bei der erfolgreichen Umsetzung von Radausflügen und Klassenfahrten helfen.

Fitte Schülerin und Schüler

Bevor mit der Klasse ein Radausflug unternommen wird, müssen die grundlegenden Fertigkeiten wie Bremsen, Schalten und koordinative Fähigkeiten von den Schülerinnen und Schülern sicher beherrscht werden. Lehrkräfte sollten sich bereits im Laufe des Schuljahres z.B. im Sportunterricht oder der Fahrrad-AG, ein Bild von den Fahrfertigkeiten der Schülerinnen und Schüler machen. Die körperliche Leistungsfähigkeit und eventuelle gesundheitliche Probleme Einzelner sind hierbei zu berücksichtigen. Unter dem Aspekt der Sicherheit sind vor Antritt der geplanten Radwanderung gemeinsam mit der Klasse Regeln, Zeichen und Kommandos für das Fahren in Gruppen festzulegen und zunächst im Schonraum zu üben. Ebenso sollte das korrekte Verhalten mit dem Fahrrad im Straßenverkehr vorab in einer Theoriestunde thematisiert werden.

Fitte Räder

Natürlich müssen auch die Fahrräder der Schülerinnen und Schüler im Vorfeld eines Radausflugs oder einer Klassenfahrt auf



EINE KLASSE

Funktionstüchtigkeit und Verkehrssicherheit überprüft werden. Weitere Hinweise hierzu finden Sie auf dieser Seite unter „Fahrrad & Ausrüstung“.

Etappenplanung

Bei der Routenplanung sollten der Könnensstand, die körperliche Leistungsfähigkeit und gesundheitliche Einschränkungen der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden. Insbesondere sind die Streckenlänge und die streckenspezifischen Gegebenheiten wie Anstiege, Gefälle etc. dem Leistungsniveau der Klasse



Bilder: Puky, Lisa Espig, AktionfahRad, www.radfahrenderschule.de

NFAHRT MIT DEM RAD

anzupassen. Zu vermeiden sind Passagen mit besonders steilen und langen Gefällstrecken.

Die Radrouten sollten auf geeigneten Radwegen vorzugsweise entlang verkehrsarmer Streckenabschnitte (z.B. Wald- und Feldwege, Forst- und Nebenstraßen) führen und möglichst wenig Gefahrenstellen aufweisen, auch wenn hierfür Umwege in Kauf genommen werden müssen. Radwanderkarten, Informationsbroschüren oder digitale Plattformen zur Tourenplanung können dabei helfen, eine passende Route zusammenzustellen. Bei der Berechnung des Zeitaufwandes für die Radtour kann je nach

Alter von einer durchschnittlichen Geschwindigkeit von ca. zehn bis zwölf Stundenkilometern als Richtwert ausgegangen werden. Tagesetappen von 40 km sind für die Klassen 5 und 6 der Höchstwert, ältere SuS können auch bis zu 60 km fahren und tatsächlich berichten auch Lehrende von Etappenlängen über 100 km bei Oberstufen- SuS.

Streckencheck

Bevor die Radtour mit der Klasse durchgeführt wird, ist zu empfehlen, dass die ausgewählte Strecke von der Lehrkraft abge



fahren und auf Gefahrenstellen überprüft wird. So kann sichergestellt werden, dass keine Einschränkungen wie z.B. temporäre Baustellen, unbefestigte oder gesperrte Straßen, eine widrige Wegbeschaffenheit oder Ähnliches die Radtour unnötig erschweren. Die Strecke und die Schlüsselstellen werden dokumentiert und bei der Schulleitung hinterlegt.

Natürlich muss bei der Planung auch darauf geachtet werden, dass geeignete Rastplätze, Schutzhütten, und Einkehrmöglichkeiten zur Erholung, Radserviceeinrichtungen für ggf. anfallende Reparaturen, landschaftliche oder kulturelle Sehenswürdigkeiten und ggf. Unterkünfte für die Übernachtung in den Streckenverlauf eingebunden sind.

Die Schülerinnen und Schüler sollten in die Auswahl und Planung der Radtouren einbezogen werden. Vorstellbar ist, dass die Klasse, z.B. im Rahmen eines Projekts, den Ablauf der Radwanderung und geeignete Radrouten selbstständig erarbeitet. Hier können verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Zielen an der Gesamtplanung beteiligt werden. Eine digitale Planung von Routen via Onlineplanungstools und eine Navigation per Gpx Track auf dem Smartphone ist sehr zu empfehlen. Hier sollten die SuS unbedingt bei der Planung einbezogen werden.

Wo schlafen?

Eine gute Möglichkeit in Deutschland eine passende Unterkunft für Gruppen mit dem Fahrrad zu finden, ist die Website www.bettundbike.de vom ADFC. Hier werden unter anderem fahrradfreundliche Jugendherbergen aufgelistet, die bestimmten Mindestanforderungen von Radfahrerinnen und Radfahrern gerecht werden. Hierzu gehören Service-Leistungen wie z.B.:

Aufnahme auch für eine Nacht

Sichere Unterbringung der Fahrräder

Trockenmöglichkeit für nasse Kleidung



Bereitstellung eines Basisreparatursets für kleinere Reparaturen
Vermittlung an nächste Werkstatt bei größeren Reparaturen
Umfangreiches Informationsmaterial wie regionale Radwanderkarten, Bus- und Bahnfahrpläne und zu attraktiven Ausflugszielen in der Umgebung

Ein gesundes und reichhaltiges Frühstück

Bereitstellung von Lunchpaketen

Viele Jugendherbergen informieren darüber hinaus über eine umweltfreundliche An- und Abreise und organisieren für Schulklassen auf Anfrage Leihfahräder.

Soll es eine Zeltreise werden, ist unbedingt ein Materialtransportfahrzeug zu organisieren.

Elterinfos

Lehrkräfte müssen rechtzeitig vor Antritt des Ausflugs oder der Klassenfahrt mit den Eltern in Kontakt treten und diese umfangreich zum geplanten Vorhaben informieren. Beispielsweise können im Rahmen eines Elternabends notwendige Informationen ausgetauscht werden. Hierzu gehören z.B.:

Informationen über Sinn und Zweck der Fahrt

Vorstellung der Radroute, des Zielortes und der Unterkunft

(Fotos, Karten, etc.)

Geplante Durchführung (Dauer und Programm)

Finanzierung (Besprechung der Möglichkeiten)

Ausrüstungsfragen und –beschaffung

Versicherungs- und Rechtsfragen

Besondere Verhaltensregeln (Ge- und Verbote)

Verhalten bei Krankheitsfällen

Die Eltern sollten auch darüber informiert werden, dass sie für die **Verkehrssicherheit des Fahrrades ihres Kindes** verantwortlich sind und dafür sorgen müssen, dass das Fahrrad gemäß der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) ausgestattet ist. Damit Schülerinnen und Schüler an dem Ausflug oder der Klassenfahrt mit dem Rad teilnehmen können, muss eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern vorliegen.

Neben der Information der Eltern sollte auch das Schulkollegium frühzeitig über Klassenfahrt benachrichtigt werden, um ggf. entsprechende Unterrichtsplanungen anpassen zu können.

Fächerübergreifende Vorbereitung

In Vorbereitung auf einen Ausflug oder eine Klassenfahrt mit dem Rad ist es sinnvoll, das Thema Fahrrad fächerübergreifend im Unterricht zu behandeln. Dies kann dazu beitragen, Schülerinnen und Schüler für Radaktivitäten zu begeistern und über den sportpraktischen Unterricht hinaus Interesse für fahrradspezifische Bereiche zu wecken.

Es bestehen hier vielfältige Einbindungsmöglichkeiten in den verschiedenen Unterrichtsfächern. So kann z.B. im Geografie



FAHRRADTASCHEN
AUS RECYCELTEM
MATERIAL.

AB **AUGUST 2022**
IM FAHRRAD-
FACHHANDEL
ERHÄLTlich.

Haberland
FAHRRADTASCHEN-MANUFAKTUR
www.haberland.de | 27442 Gnarrenburg-Brillit

MADE IN GERMANY

unterricht das Lesen von Karten, die Orientierung im Gelände, die Planung der Radroute oder das Erstellen und Auswerten von Klima- und Umweltbilanzen im Sinne eines nachhaltigen Radtourismus thematisiert werden. Weiterhin stehen die Berechnung von Geschwindigkeiten, Radumfängen, Hebelwirkungen und Widerständen in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Fahrradfahren und können als Unterrichtsstoff in den Fächern Mathematik und Physik behandelt werden. Ebenso kann ein Exkurs im Geschichtsunterricht den Schülerinnen und Schülern die Historie des Radfahrens näherbringen, während im Fach Biologie die gesundheitlichen Auswirkungen des Radfahrens auf Körper und Geist thematisiert werden. Aber auch weitere Unterrichtsfächer wie z.B. Deutsch, Kunst oder Chemie bieten die Möglichkeit, spannende Themengebiete rund um das Fahrrad in den Unterricht einzubinden und Schülerinnen und Schüler theoretisch wie praktisch auf den geplanten Schulausflug mit dem Rad vorzubereiten.

Darüber hinaus kann im Rahmen einer Projektwoche oder eines Aktionstages das Thema „Fahrradwerkstatt“ aufgegriffen werden. Ziel hierbei ist es, den Schülerinnen und Schülern beizubringen, selbst kleinere Reparaturarbeiten an ihrem Fahrrad vornehmen zu können.

Weitere Anregungen für den fächerübergreifenden Fahrrad-Unterricht finden Sie unter www.veloversity.de.

Sicherheit unterwegs

Bei einer Radwanderung mit der Schulklasse steht die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler an oberster Stelle. Deshalb sollten bereits vor dem Start einer gemeinsamen Radtour besondere Verkehrssituationen sowie die Verhaltensregeln für das Fahren in Gruppen besprochen und verbindlich vereinbart werden. Hierzu gehört auch das Beherrschen von Zeichensprache und Kommandos, um auf bestimmte Gefahrensituationen rechtzeitig hinweisen zu können.

Auch die Organisation und Reihenfolge innerhalb der fahrenden Gruppe spielt eine sicherheitsrelevante Rolle. Lehrkräfte sollten dafür sorgen, dass am Anfang und am Ende der Gruppe verlässliche Personen fahren, die durch gut sichtbare Kleidung (z.B. gelbe Warnwesten) auffallen. Der letzte Mann bzw. die letzte Frau hat hierbei die Aufgabe ggf. auftretende Pannen, Schwierigkeiten oder Ähnliches mit entsprechenden Kommandos nach vorne weiterzugeben. Das Funktionieren dieser Informationskette ist entscheidend für einen reibungslosen Ablauf der Tour und sollte vor dem Radausflug zunächst im Schonraum geübt werden. Natürlich können auch zuverlässige Schülerinnen oder Schüler die Aufgabe an der hintersten Position übernehmen. Insbesondere bei längeren Streckenabschnitten mit einem starken Gefälle sollte eine Lehrkraft an vorderster Position fahren, um die Geschwindigkeit der Gruppe zu steuern und Hindernisse frühzeitig erkennen zu können.

Mit den Begleitpersonen ist im Vorfeld der Tour abzusprechen was bei eventuellen Zwischenfällen, wie z.B. einer Fahrradpanne oder einem Sturz, zu tun ist. Bei außerplanmäßigen Rück-





transporten von Schülerinnen und Schülern muss sichergestellt sein, dass noch ausreichend Aufsichtspersonen zur Verfügung stehen, um die Radtour sicher fortsetzen zu können.

Nachbereitung

Die Nachbereitung der Radtour sollte zeitnah und zusammen mit den Schülerinnen und Schülern erfolgen. Hierzu gehört zunächst die Überprüfung des Zustands der Fahrräder und der Ausrüstung sowie ggf. anfallende Reparaturarbeiten. Der Ausflug oder die Klassenfahrt kann nachträglich auch fächerübergreifend im Unterricht thematisiert oder als gemeinschaftliches Projekt dokumentiert und ausgewertet werden. Zum Beispiel kann die Klasse im Rahmen des Deutschunterrichts einen Beitrag über den Radausflug oder die Klassenfahrt für die Schülerzeitung, die Schulhomepage oder die Regionalpresse verfassen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter „Fächerübergreifende Vorbereitung“ auf dieser Seite. Ein abschließender und gemeinsamer Eltern- und Schülerabend kann organisiert werden, um die Radwanderung auszuwerten, vor allem aber Bilder, Filme oder Berichte von der gemeinsamen Fahrt zu präsentieren.



TRELOCK

trelock.de |   @trelockgmbh

KOMPAKT. EINFACH. SICHER.

Das Faltschloss **FS 280 TWO.GO** lässt sich rüttelfrei und kompakt am Fahrrad transportieren und ist einfach in der Anwendung. Die gehärteten Stahlstreben schützen zuverlässig gegen Diebstahl.

RADFAHREN IN DER KITA

In den Grundschulen steht das Radfahren im Rahmen der Verkehrs- und Mobilitätserziehung auf dem Lehrplan und das sogar bundesweit. Ganz anders sieht die Situation in den Kitas aus. Hier haben zwar Roller und Laufrad eine gewisse Relevanz aber das Fahrrad kommt nur ausnahmsweise zum Einsatz. Und das obwohl viele Kinder mit vier spätestens jedoch mit fünf das Radfahren erlernen.

Text: Achim Schmidt

Heterogene Klassen

Die Lehrenden in Grundschulen tun sich zunehmend schwer mit der Umsetzung des Radunterrichts, denn die Kinder werden in Bezug auf ihre Radfertigkeiten immer heterogener. So gibt es Kinder aus radaffinen Familien, die auf dem Hinterrad über den Schulhof radeln und genauso Kinder, die noch gar nicht Rad fahren können. Angela Baker Price, ehemalige Grundschullehrerin und Fachberaterin für Mobilitätserziehung für die Grundschulen der Städteregion Aachen: „Die meisten Kinder fahren weniger und vor allem schlechter Rad als noch vor 15 Jahren. Allerdings gibt es auch Kinder, die ihr Rad schon in der Grundschule perfekt beherrschen“. Die erfahrene Pädagogin unterrichtet schon seit über 30 Jahren Kinder im Radfahren und stellt mehr und mehr fest, dass die Schere zwischen Nichtradfahrern und Radfahrern auseinandergeht. „Das stellt uns Lehrkräfte methodisch vor erhebliche Probleme, denn wir müssen absolute Könnern im Fahrradtraining mit herausfordernden Übungen beschäftigen und uns gleichzeitig um die Kinder kümmern, die noch nicht fahren können.“

Während des Studiums oder des Referendariats sollen die angehenden Lehrkräfte mit dem Radfahren in Berührung kom-



men und methodische Konzepte zum Radfahren mit Grundschulkindern erarbeiten. Die Realität ist jedoch anders: in der Regel schaut man sich an den Schulen die Inhalte von den Kolleg*innen ab. Die Inhalte sind oft uralt und die Methoden leider auch.

Zu früh auf das Fahrrad?

Doch woran liegen diese großen Unterschiede innerhalb einer Klasse? Kinder lernen heute das Radfahren mit ca. vier Jahren. Geschwisterkinder sogar noch früher. Das hat eine Untersuchung an der deutschen Sporthochschule in Köln ergeben. Damit erlernen Kinder in Deutschland das Radfahren deutlich früher als vor dem flächendeckenden Einsatz von Laufrädern. Vierjährige Kinder können heute bereits Radfahren aber weisen



im Gegensatz zu fünf- oder sechsjährigen Kindern, eine spürbare schlechtere Wahrnehmung ihrer Umgebung auf. Eine Katze zieht beispielsweise die Aufmerksamkeit des Kindes völlig auf sich, wodurch ein Fußgänger oder ein Laternenpfahl übersehen wird. Das wiederum hat zur Folge, dass viele Eltern eine große Unsicherheit mit ihren Radfahrenden Kindern selbst auf dem Gehweg verspüren und wenig üben. Selbst der Weg zum Bäcker ist zu nervenaufreibend. Andere Eltern wiederum üben weiter und gewöhnen ihre Kinder an die komplexe Wahrnehmung beim Radfahren und haben damit Erfolg. Diese Kinder können bereits im Kindergartenalter motorisch sehr gut Radfahren. In der dritten oder vierten Klasse, also zur Zeit der sogenannten Fahrradprüfung treffen nun alle diese Kinder im Radunterricht der Grundschule aufeinander. Ein methodischer Spagat ist notwendig, um

das dargestellte unterschiedliche Fertigniveau bedienen zu können.

Abhängigkeit vom Status der Eltern

Ob ein Kind gut Radfahren kann oder nicht, hängt unter anderen von zwei Faktoren ab: dem sozioökonomischen Status der Eltern und der Region in der die Kinder leben. Auf dem Land wird besser und häufiger Radgefahren als in der Stadt. In Innerstädtischen Grundschulen fahren die Kinder in aller Regel sehr viel schlechter. Kommt dazu noch ein hoher Migrationsanteil oder eine sozialschwache Bevölkerungsstruktur leiden die Radfahrertigkeiten abermals. Auch die Topographie spielt eine große Rolle: in den bergigen Regionen Deutschlands wird deutlich weniger Radgefahren.



Laufräder für Kids

Trotz der genannten Hemmnisfaktoren ist der Einsatz von Laufrädern beim Erlernen des Radfahrens von großer Bedeutung, denn der Lernprozess erfolgt schneller und dauerhafter. Somit bleibt nur die Forderung, die Kinder in den Kitas, also im Alter zwischen vier und sechs Jahren auf dem Fahrrad oder Laufrad zu fördern. Ein Großteil der Kinder fährt in diesem Lebensabschnitt nach dem Erlernen des Radfahrens nur sehr selten Fahrrad und könnte durch eine flächendeckende Fahrradförderung in Kitas motorisch auf ein deutlich besseres Niveau gebracht werden. Was muss in Kitas passieren?

Bevor jedoch in Kitas bundesweit Rad – oder Laufrad gefahren wird, muss noch viel passieren. An erster Stelle gilt, es die Erzieher*Innen zu qualifizieren und motivieren, dieses Thema zielgerichtet „unterrichten“ zu können. Die Ängste und Vorbehalte vieler Erzieher*Innen gegenüber dem Radfahren sind verständlicherweise groß. Hier werden immer wieder fehlende methodische Kenntnisse angeführt und die Angst vor Unfällen als sehr großes Hemmnis betrachtet. Beides ist völlig berechtigt und bedarf einer Fortbildungskampagne für bereits arbeitende Erzieher*Innen und die Implementierung in die Ausbildungsgänge und Studien für zukünftige Erzieher*Innen. Kein dünnes Brett also, das gebohrt werden muss.

BEST PRACTICE BEISPIELE

Dass es funktionieren kann, zeigen unzählige Beispiele in Deutschland, in denen das Radfahren einen festen Bestandteil des inhaltlichen Programms von Kitas ausmacht. Die Erfahrungen sind durchweg positiv und die motorischen Fertigkeiten der Kinder auf dem Rad oder Laufrad auf breiter Front hochentwickelt. Leider sind die allermeisten dieser Kitas einem gehobenen sozialen Niveau zuzuordnen.

Zum Schwimmen mit dem Rad

Die Kölner Kita Butterblume fährt bereits seit Jahren regelmäßig mit Kindern zum Schwimmen. Dabei werden durch Parks und über Radwege eine Strecke von ca. 2 km zurückgelegt. Die befahrenen Strecken befinden sich weitestgehend abseits vom PKW Verkehr und können daher als sicher eingestuft werden. Dennoch gehen auch von Fußgängern und anderen Radfahrer*Innen Gefahren aus. Die Erfahrungen innerhalb der Kita mit diesem Fahrradtraining im Verkehrsschonraum sind dennoch sehr gut.

Radfahren auf Waldwegen: Waldkindergarten
Der Waldkindergarten Waldkönige im Rhein Erft Kreis führt mit allen Altersstufen ein Laufrad- und Fahrradtraining durch. Dabei werden die Kinder aller Altersgruppen von April bis Oktober mit den Rollgeräten vertraut gemacht. Auf dem Programm stehen spielerische Technischulungen und Touren durch den Wald als Schonraum. Die Vorschulkinder legen dabei Strecken von 20 km zurück. Beim Wechsel in die Schule sind die Kinder auf dem motorischen Fertigniveau einer durchschnittlichen dritten oder gar vierten Klasse einer Grundschule.

Grundsätzlich bietet sich das Rad- und Laufrad fahren in Kitas im Gruppenverband im Schonraum an. Dieser sollte möglichst nicht verlassen werden. Allerdings zählen zum Schonraum im weiteren Sinne nicht nur das Kita Gelände sondern auch Wege in Parks, Wäldern und Feldern. Auch schwach befahrene Radwege sind für Kitas nach vorbereitenden Übungen gut nutzbar.

Eltern

Die Haltung der Eltern zum Thema Radfahren in der Kita ist recht eindeutig. In den allermeisten Fällen begrüßen sie die Initiative zu mehr Fahrradmobilität und stehen dem Thema unterstützend positiv gegenüber. Das mag sicher auch damit zusammenhängen, dass das Radfahren in der Kita in aller Regel auf ein Radfahren im Schonraum beschränkt bleibt und dass aus

diesem Grund die verständlichen Ängste der Eltern in Bezug auf eine potentielle Gefährdung des Kindes keine Bedeutung haben.
Info Portale: Kita und Radfahren

In den letzten Jahren haben sich eine Reihe von Förderprojekten in Kitas zum Thema Fahrrad entwickelt. Diese Projekte sind in der Regel lokal oder regionaler Art und vielfach auf einzelne Kitas beschränkt. Anders die zwei hier vorgestellten Infoportale, die deutschlandweit genutzt werden können.

Im Projekt „Radfahren in der Kita“ vom Zukunftsnetz Mobilität in Nordrhein Westfalen wird versucht, ein Informationsportal für Erzieher*Innen aufzubauen, das einen Teil der Fortbildungsarbeit übernehmen kann. Mit Themenfeldern wie Recht, Sicherheit, pädagogische und methodische Grundsätze, Übungen und Spielen sowie Elternarbeit werden durch Videos ebendiese Übungen und Spiele verständlich erklärt und die Zurückhaltung vor einer unbekanntem Methodik auf Seiten der Erzieher*Innen vermindert. Die Homepage www.radfahreninderkita.de wird im Herbst 22 online gehen. Das Projekt wird von der Deutschen Sporthochschule für das Zukunftsnetz realisiert und soll auf Basis der erfolgreichen Projekte Radfahren in der Grundschule und Radfahren in der Sek I entwickelt werden.

Die Projekthomepage www.radschlag-info.de zeigt in der Rubrik Kita in zahlreichen Unterseiten alles Wissenswerte rund um das Thema Fahrrad in Kitas auf. Hier geht es neben Hinweisen zum



Bilder: Schmidt, Scool

Radfahren Lernen, um Projekt- und Spielideen und sogar um Ausflüge mit dem Rad. Außerdem wird eine Reihe von Rechtsfragen geklärt.

EGAL OB SCHULWEG, AUSFLUG ODER SPORT. WIR BRINGEN DICH IN BEWEGUNG.

Mit Ketten und Ritzeln made in Hagen sowie biologisch abbaubarem Kettenöl bringen wir Fahrräder mit und ohne Elektromotor in Bewegung. Nachhaltig.



connexchain.com

connex
BY WIPPERMANN





Text: Achim Sch...

DAS FETTE-REIFEN-CAMP

Bilder: AKTIONfahrrAD

Die Radsportjugend des Bund Deutscher Radfahrer und die AKTIONfahrrAD laden Kinder und Jugendliche zu insgesamt zwei Fette Reifen Camps in den Sommerferien 2022 ein.

In den Fette Reifen Camps gibt es nicht nur Fahrtechniktraining und geführte Touren auf dem Mountainbike, sondern durch das abwechslungsreiche Ferienprogramm können noch viele andere spannende Erfahrungen in der Natur gemacht werden.

Neben dem Mountainbiken wird ein vielfältiges Rahmenprogramm mit zahlreichen sportlichen Aktivitäten (Schwimmen, Erlebnispädagogik, Sportspielen), Outdoor Survival, der obligatorischen Nachtwanderung und einem Grillabend angeboten.

Die Kinder und Jugendlichen werden während der Camps in unterschiedlichen Gruppen betreut. Es wird darauf geachtet, dass kein

Kind überfordert wird und in einem Radworkshop lernen die Kinder einfache Reparaturen an ihren Rädern selbst durchzuführen.

Das Camp wird von erfahrenen Trainerinnen und Trainern betreut. Während der Sommerferien, jeweils von Montag bis Freitag, werden zwei Camps angeboten. Im Naturerlebnisdorf Nettersheim in der Eifel/NRW und in Rappershausen in der Rhön/Bayern.

Die Kinder werden in Jugendgästehäusern in Mehrbettzimmern mit Vollpension untergebracht. Die Anreise erfolgt selbstständig. Ein eigenes Rad und ein Helm müssen mitgebracht werden. Bei größeren Defekten während des Camps stehen Ersatzräder zur Verfügung. Die Camps richten sich an alle radbegeisterten Kinder von 6 bis 14 Jahren, ganz gleich ob Neuling, Vereinsmitglied oder bereits lizenzierte Sportler*innen.

FETTE REIFEN CAMP 1 (WEST)

Wann: 27.06.-01.07.22

Wo: Jugendgästehaus Nettersheim/NRW

Wer: sport- und naturbegeisterte Kinder von 6-13 Jahren

Kosten: 195,00€/p.P.

Anreise: Eigenanreise per Bahn (Abholung vom Bahnhof in Nettersheim) oder PKW

Leistungen: Unterkunft, Vollpension, Ganztagesbetreuung in Gruppen von 6-10 Kindern

Anmeldefrist: 27.05.2022

FETTE REIFEN CAMP 2 (SÜD-OST)

Wann: 05.-09.09.22

Wo: Rappershausen/Bayern

Wer: sport- und naturbegeisterte Kinder von 6-13 Jahren

Kosten: 180,00€/p.P.

Anreise: Eigenanreise

Leistungen: Unterkunft, Vollpension, Ganztagesbetreuung in Gruppen von 6-10 Kindern,

Anmeldefrist: 05.08.2022

Anmeldungen unter: <https://www.fettereifenrennen.de/Home/Camp#anmeldencamp>



TOLLE PREISE ZU GEWINNEN!

AKTIONfahRRAD zeichnet jedes Jahr die „Fahrradfreundlichste Schule Deutschlands“ aus. Dabei sind alle weiterführenden Schulen in Deutschland, in denen Radfahren eine Rolle spielt, aufgerufen, sich für den Preis zu bewerben. Die Auszeichnung der AKTIONfahRRAD wendet sich an Schulen, an denen mindestens zwei Lehrer/innen Radprojekte durchführen, die nachhaltig funktionieren.



Preisverleihung 2021 auf dem Marienplatz in München durch unseren Schirmherrn Cem Özdemir.

Bild: AKTIONfahRRAD

Neben dem Preis der „Fahrradfreundlichsten Schule Deutschlands“ werden die drei Sonderpreise „Mobilität“, „Sport“ und „Beginners“ vergeben. Die Vergabe der Preise erfolgt nach Kriterien, die die Deutsche Sporthochschule in Köln vorgegeben hat. Die Preisausschreibung hatte die Erkenntnis zum Ursprung, dass gerade in den weiterführenden Schulen das Radfahren an Bedeutung verliert. Wird noch in den Grundschulen generell in der vierten Klasse die Radfahrprüfung abgelegt, so kommt das Radfahren in vielen weiterführenden Schulen nicht mehr vor. Gerade aber in den weiterführenden Schulen ist es vor dem Hintergrund der aktuellen Umwelt-, Gesundheits- und Verkehrsproblematik wichtig, Schülerinnen und Schüler verstärkt aufs Rad zu setzen,

damit sie auch zukünftig dem Rad treu bleiben. Um dieses Ziel zu erreichen, werden die Lehrer und Lehrerinnen als starke Partner gebraucht, um das Rad wieder in die Schulen zu bringen. Dazu müssen schulkonforme Radprojekte geschaffen werden, die sie auch an ihrer Schule umsetzen können. Die Auszeichnung als „Fahrradfreundlichste Schule Deutschlands“ ist ein solches Projekt. Lehrerinnen und Lehrer werden entweder für ihr Engagement in der eigenen Schule belohnt oder erhalten einen Anreiz, um das Thema Rad auch in ihre Schule zu tragen.

**Die Anmeldung ist noch bis zum 30.06.2022 möglich.
Anmeldungen unter www.aktionfahrrad.de**



Fahrrad kaputt?

Für alle, die einen Schaden haben.

WERTGARANTIE zahlt Ihre Reparaturkosten.

Volle Flexibilität, voller Schutz – egal ob für neue oder gebrauchte Fahrräder – zum Beispiel bei:

- Fall-/Sturzschäden
- Unsachgemäßer Handhabung
- Unfallschäden
- Vandalismus und Verschleiß

**Jetzt bei Ihrem
Fachhändler!**

Ihr Spezialist für Geräteschutz und Garantievorsicherung
für alles, was einen Akku, Stecker oder Speichen hat.
Since 1963 | Made in Germany | wertgarantie.com

 **WERTGARANTIE®**
Einfach. Gut. Geschützt.



FOTOS: CONNEX

INTERVIEW MIT ADAM MACHHÖRNDL

VON CONNEX, DEM FAHRRADKETTENHERSTELLER AUS NORDRHEIN WESTFALEN



#SCHOOLBIKERS:
Bei welchen Rennen seid ihr für die AKTIONfahRad dabei und wird der Connex Service gut nachgefragt?

Adam Machhörndl:

Wir sind am 11.06.2022 in Herten und am 28/29.07.2022 in Berlin beim Finale der Deutschen Schulmeisterschaft. An unserem Servicestand ist immer was los und ich helfe den Schülerinnen und Schülern sehr gerne.

#SCHOOLBIKERS:

Was ist die häufigste Reparatur, die Du an den Rädern der Schüler und Schülerinnen vornimmst?

Adam Machhörndl:

Reparieren müssen wir eigentlich nichts, die SuS kommen gut vorbereitet zur Veranstaltung. Vorab dem Event werden die Räder schon von den Lehrerinnen und Lehrern gecheckt, somit erfolgt die An-

reise schon mit gutem Material. Vielleicht schon mal eine Kleinigkeit die vorher übersehen worden ist oder die erst beim Transport entstanden ist. Aber immer wieder gibt es knifflige Spezialfälle, die auch Zeit beanspruchen.

#SCHOOLBIKERS:

Wie sieht es denn mit den Ketten der Kinder MTB aus? Musst Du oft zur Ölflasche greifen?

Adam Machhörndl:

Ab und an muss man etwas nachschmieren oder zu viel Kettenöl abwischen, mit einer Rostigen Kette hab ich noch keinen gesehen :-)

#SCHOOLBIKERS:

Hast Du einen Tipp, wie man ohne Werkzeug den Kettenverschleiß messen oder spüren kann?

Adam Machhörndl:

Ohne Werkzeug bzw. Kettenverschleißlehre den Verschleiß bzw. Längung der Kette feststellen oder zu spüren ist

schwierig. Man muss sich die Kette schon genau ansehen bzw. die Ritzel. Manchmal kann man es auch schon hören oder spätestens wenn die Kette anfängt zu springen oder selbständig zu schalten (Ghost Shifting), aber dann ist es meistens schon zu spät. Am besten einfach eine Kettenverschleißlehre oben auf die Ketten legen und man sieht sofort, ob sie verschlissen ist.

#SCHOOLBIKERS:

Wie kann man die Lebensdauer einer Kette verlängern?

Adam Machhörndl:

Erstmal das Rad etwas pflegen und natürlich auch die Schaltung bzw. Kette, den groben schmutz mit einem Putzlappen einfach abwischen und dann die Kette leicht nachpflegen bzw. schmieren. Und ganz wichtig: nicht unter Last schalten!

#SCHOOLBIKERS:

Ist ein Kettenriß gefährlich?

Adam Machhörndl:

Kettenriß (ein Bauteil z.B. in der Mitte gebrochen) oder Kettendemontage (Bauteil aufgebogen) ist beides unter Umständen auch gefährlich, denn es kann zum Sturz führen. Wobei ein Kettenriß durch Materialfehler oder sehr hohen Verschleiß eher selten ist. Zu 99% kommt eine Kettendemontage vor, die durch Schaltfehler oder z.B. ein Stein oder Stock, der in den Antrieb geraten ist, verursacht werden. Die Kette öffnet sich an einer Stelle und reißt.

#SCHOOLBIKERS:

Es gibt viele Ketten, welche wäre für mein Rad die richtige?

Adam Machhörndl:

Grundsätzlich zählt man einfach, wieviel Zahnräder hat meine Zahnkranz bzw. die Kassetten, das ergibt dann die Kettenart, z.B. 10 Zahnräder = 10-fach Kette, 11 Zahnräder = 11-fach Kette. Bei einem sehr hochwertigen Antrieb sollte ich auch eine entsprechend hochwertige Kette verwenden. Für einen Standardantrieb reicht eine Standardkette. Hier sollte man sich aber immer im Fachhandel beraten zu lassen.

#SCHOOLBIKERS:

Vielen Dank, Adam für die vielen Tipps!

TRENDSETTER FÜR DEN RÜCKEN UND DAS BIKE

Haberlands moderne
Rucksäcke überzeugen mit
einer Fahrradbefestigung

Die Rucksäcke aus der norddeutschen Fahrradtaschen-Manufaktur Haberland liegen voll im Trend. Der Clou der funktionalen Modelle: während der Fahrt lassen sie sich am Bike befestigen und sorgen so für Entlastung am Rücken. Ohne Fahrrad werden sie zum Rucksack und sind nützliche Begleiter für Jedermann.

DER »SPORTY« ÜBERZEUGT MIT DREI TRAGE-FUNKTIONEN

Eine große Klappe lässt sich an der Vorder- oder an der Rückseite befestigen und bringt dadurch die vier oder drei unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten des Multitalents »Sporty« mit sich. Auf der einen Seite befinden sich zwei Tragegurte, womit sich die Tasche mit 16 Liter Volumen als Rucksack nutzen lässt. Mit der Kompaktschiene auf der anderen Seite kann sie kinderleicht als Fahrradtasche am Gepäckträger befestigt werden. Einfach die Klappe zur gewünschten Seite fallen lassen und die Funktion auf der anderen Seite nutzen. Mit dem Schultergurt wird »Sporty« zur Umhängetasche. Die Tasche lässt sich einfach per Reißverschluss öffnen bzw. schließen und ermöglicht dank der großen Klappe einen großzügigen Zugang bis zum Boden und zu den zusätzlichen Innentaschen. Mit dem Schnellzugriff ist auch ein komfortabler Zugriff mit fixierter Klappe möglich. Sicher ist der Allrounder noch dazu: alle Gurte lassen sich im Handumdrehen in die dafür vorgesehenen Fächer verstauen, so dass beim Radfahren nichts stören kann.



Bild: AKTIONfahRRAD

»LUCKY ACTIVE PLUS« BIETET VIEL PLATZ

Egal ob für Schule, Büro, Arbeit oder in der Freizeit - mit 20 Litern Fassungsvermögen bietet der Bike-Rucksack »Lucky Active Plus« ausreichend Stauraum für Ordner, Mappen und Co.. Gleichzeitig kann er mit den Vario Top Haken ganz einfach an nahezu jedem Gepäckträger befestigt werden. Der Rücken wird so während der Fahrt mit dem Rad nicht belastet. Das Reißverschluss-Vorfach bietet ebenfalls viel Platz für weitere Utensilien. Zwei Außenfächer mit Gummizügen sind ideal für ein schnelles Einstecken und Mitführen von z. B. Getränkeflaschen. Zudem können hier die verstellbaren Rucksackträger während der Fahrt mit dem Rad sicher verstaut werden. Durch die Karabinerhaken lassen sich diese aber auch komplett abnehmen. Eine gepolsterte Halterungsabdeckung sorgt für ein

komfortables Tragegefühl wenn der Rucksack aufgesetzt wird.

»BELLA« IST DAS LEICHTGEWICHT

Die Rucksack-Lenkertasche »Bella« weckte sofort das Interesse vieler Käufer. Sie ist ein idealer ständiger Begleiter. Durch die KLICKfix-Platte lässt sich die Tasche kinderleicht am Lenkeradapter fixieren. Mit einem Klettverschluss wird die Halterungsabdeckung für die Fahrt zum sicheren Halter der Trageriemen. Wird das Fahrrad abgestellt, lässt sich der kleine Rucksack mit sieben Litern Volumen schnell aufsetzen. Per Knopfdruck ist »Bella« vom KLICKfix-Adapter gelöst. Eine Reißverschluss-Vortasche sowie ein Innenfach und ein Karabinerhaken für Schlüssel runden die Tasche ab. Ob am Fahrrad oder auf dem Rücken: »Bella« ist ein smarter Begleiter und in jedem Fall ein echter Hingucker.

REZEPT ZUM REIFEN FLICKEN:

Mit diesem fixen Rezept, kannst du ganz leicht einen platten Reifen selber flicken. Das ist nicht nur die günstigste Variante einen Reifen zu reparieren, sondern geht auch viel schneller, als wenn du mühselig dein Rad zur nächsten Werkstatt schiebst. Spätestens bei langen Radtouren wirst du für diese Selbstständigkeit dankbar sein.



Die mentale Hürde: Wenn man im direkten Umfeld keinen Zugang zu Handwerk hat, erscheint einem jeder noch so kleine Griff zum Werkzeug wie eine Mammutaufgabe. Doch das muss nicht sein: Unser Rezept zeigt, dass einen Reifen zu flicken in wenigen Schritten und mit etwas Übung zum Kinderspiel werden kann. Der Vorteil an dieser Einstiegsreparatur: du wirst mit dem Werkzeug vertrauter und traust dir in der Zukunft auch mal andere Reparaturen zu. Lehre einen Menschen zu fischen und so... . Außerdem: Erfreue dich an den Früchten deiner Arbeit! Es ist ein sehr schönes Gefühl, einen kaputten Gegenstand wieder funktionsfähig gemacht zu haben!

Schritt für Schritt zum geflickten Reifen:

Material:

Flickzeug (Flicken und Klebstoff)

Reifenheber (Kunststoff/Alu)

Fahrradwerkzeug oder Schraubenschlüssel

Schmirkelpapier o.ä.

Luftpumpe

Großes Gefäß mit Wasser

Filzstift

Zeit: maximal 30 Minuten

Anleitung für: 1-2 Personen

Drehe zuerst das Fahrrad um und untersuche den Reifen. Manchmal kann man am Mantel schon erkennen, wo der Fahrradschlauch beschädigt ist. Zum Beispiel wenn eine Glasscherbe Mantel und Schlauch durchbohrt hat. Baue das platte Rad mit dem Fahrradwerkzeug aus (dies ist beim Vorderrad etwas einfacher) und hebe den Schlauch mit dem Reifenheber

aus dem Mantel.

Wenn das Loch im Schlauch nicht mit dem bloßen Auge zu erkennen ist, pumpe den Schlauch leicht auf und halte ihn unter Wasser. Dort, wo Luftbläschen aufsteigen befindet sich das Loch. Wische den Schlauch trocken und sauber und markiere das Loch mit einem Filzstift, um es nicht wieder zu verlieren.

Raue die Stelle mit dem Loch auf und streiche Kleber auf die angeraute Stelle und warte bis er trocknet. Ziehe danach die Schutzfolie vom Gummiflicken und reibe ihn fest. Dann ziehe die Schutzfolie von der Oberseite des Flickens ab. Zuletzt den leicht aufgepumpten Reifen noch einmal ins Wasser halten und kontrollieren, ob er dicht ist. Danach muss der Schlauch zurück in den Mantel und das Rad zurück an seine ursprüngliche Position.



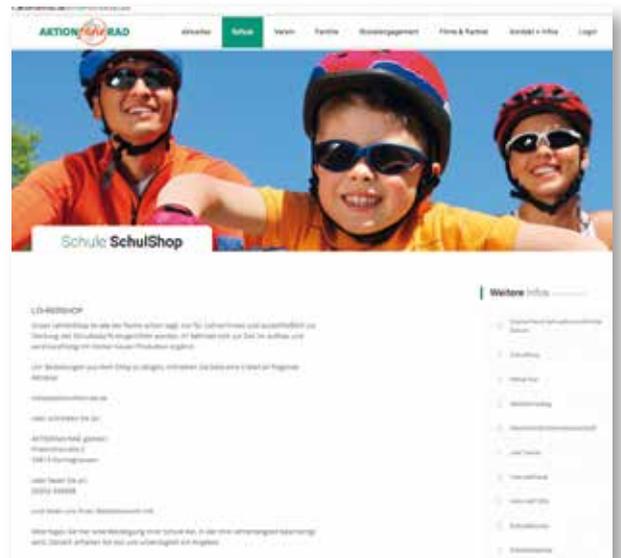
Die Tip-Top BigBox mit

- 10 x Flicker Größe F0 Ø ca. 16 mm
 - 10 x Flicker Größe F1 ca. Ø 25 mm
 - 10 x Flicker Größe Gr.0 ca. Ø 30 mm
 - 10 x Flicker Größe F2 ca. 25 x 50 mm
 - 1 x Schlauch Reparaturplatte 10x10 cm
 - 1 x Vulkanisier-Flüssigkeit 25 g Tube
 - 3 x Schleifstein mit Spezial Gummipad
 - 3 x Kunststoff Montierhebel schwarz
 - 1 x Anroller Kunststoff schwarz
 - 1 x Lochfinder; 1 x Anleitung
- ist bei AKTIONfahRRAD zum Sonderpreis erhältlich.

Tipp: Überprüfe regelmäßig den Zustand deines Reifens und deines Fahrrads insgesamt und reinige es. Damit können Reparaturen vermieden werden.

SCHOOLBIKERS MIT EIGENEM SCHULSHOP

Für Lehrerinnen und Lehrer gibt es natürlich auch einen eigenen Schulshop. In diesen kommt man nur über einen Login auf www.schoolbikers.de. Nach erfolgreicher Anmeldung steht dann der Shop zur Verfügung. Partner des Shops sind alle Beiratsmitglieder von AKTIONfahrrAD. So können z. B. Schlösser, Helme, Kinder- und Jugendräder sowie Lichtanlagen zu einem Schulsonderpreis eingekauft werden. Alles weitere unter www.schoolbikers.de oder www.aktionfahrrad.de.



TRELOCK

trelock.de | [Instagram](https://www.instagram.com/trelockgmbh) | [Facebook](https://www.facebook.com/trelockgmbh) | [@trelockgmbh](https://www.trelockgmbh.com)

**KOMPAKT.
EINFACH.
HELL.**

Der Akkuscheinwerfer **LS 300 VECTOR** leuchtet den Fahrradweg zuverlässig aus und das in 2 Leuchtstufen. Über die LED-Leiste erkennt man den Ladezustand des Akkus, welcher sich bequem über den USB-Anschluss aufladen lässt.

#SCHOOLBIKERS-SCHILD UND URKUNDE FÜR SCHULEN



Ulrich Fillies (AfR) und Michael Kreil (SCHOOLBIKERS Bayern) rufen alle deutsche Schulen auf, sich zum Thema „Radfahren in der Schule“ zu vernetzen. Schulen, die zum Netzwerk gehören erhalten unter den unten stehenden weiteren Voraussetzungen das Schild „#SCHOOLBIKERS“, das an der Schule angebracht werden kann.

Ab sofort werden Schulen mit dem Schild „#SCHOOLBIKERS - Diese Schule ist fahrradfreundlich“ gekennzeichnet, wenn sie die Kriterien und Voraussetzungen an eine #SCHOOLBIKERS“-Schule erfüllen.

Dafür müssen folgende Kriterien (Überpunkte) für die Auszeichnung kumulativ erfüllt sein. Innerhalb der Kriterien muss ein Punkt erfüllt sein:

- Landingpage, auf der die Rad-Aktionen der Schulen zu sehen sind
- mindestens zwei namentlich bekannte, fahrradaffine Lehrer/innen
- Schuleigene Räder (mindestens 10)
- Teilnahme an Radsportveranstaltungen (z. B. Meisterschaften MTB) oder öffentlichen Rad-Aktionen (wie z. B. Klima-Tour, Stadtradeln usw.)
- Durchführung von Mobilitätsaktionen
- Vorhandensein einer Fahrrad AG an der Schule, oder es wird ein sportliches Radfahrtraining (auch mit einem Radsportverein) angeboten, oder es gibt das Unterrichtsfach „Radfahren“.

Falls alle Punkte erfüllt sind, wird die Schule mit einem Schild und einer Urkunde ausgezeichnet.

Folgende drei Schritte führen zur Auszeichnung: 1. Anmeldung der Schule unter www.schoolbikers.de und da oben rechts, 2. Ausfüllen der Schulkriterien und 3. Kurze formlose Mitteilung unter info@aktionfahrrad.de, dass man das Schild „#SCHOOLBIKERS“ haben möchte.

IMPRESSUM

AKTIONfahrrAD gGmbH
Friedrichstraße 2
D-33813 Oerlinghausen
Tel.: 05202-9935335
Fax: 05202-928668
E-Mail: info@aktionfahrrad.de
Webauftritt: www.aktionfahrrad.de

Herausgeber

Dr. Achim Schmidt,
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Outdoorsport und
Umweltforschung

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Dr. Achim Schmidt,
Ulrich Fillies,
Johannes Kowalewsky

Grafik/Layout

Velototal Media Group
Münchberger Str. 5
93057 Regensburg
Brigitte Kraus, Lisa Espig

Anzeigen

Bike media + service
Friedrichstraße 2,
D-33813 Oerlinghausen
Tel.: 05202-9930757
Fax: 05202-928668
E-Mail: info@hilf-media-logistik.de

Vertrieb

Bike media + service
Friedrichstraße 2,
D-33813 Oerlinghausen
Tel.: 05202-9930757
Fax: 05202-928668
E-Mail: info@hilf-media-logistik.de

Druck

SAXOPRINT.pro
SAXOPRINT GmbH
Enderstr. 92 c
01277 Dresden
<https://de.saxoprint.pro>

Dieses Produkt wurde auf
Naturpapier gedruckt

In Deutschlands Schulen zuhause

WIR GEBEN KETTE.
Mit Vollgas bringen wir
Schülerinnen und Schüler aufs Rad.



UNSERE AKTIONEN

AKTION Klima-Tour

AKTION Lehrer-Fortbildung

AKTION Schülerreporter

AKTION Fette-Reifen-Rennen



AKTION Fahrradfreundlichste Schule Deutschlands

AKTION Deutsche Schulmeisterschaft MTB

AKTION Newsletter

AKTION Magazin



Werden Sie mit Ihrer Schule Mitglied im
größten Schulnetzwerk Fahrrad in Deutschland!
Einfach auf www.schoolbikers.de oben rechts unter login anmelden.



HELDEN DER STRASSE



FIND US! @PUKY Official · www.puky.de