



Bild und Bericht von Mechthild Felsch

## **Fahr sicher und souverän**

In unserer letzten Ausgabe der SeniorenInfo berichteten wir über Gunda Krauss, die mit 70 Jahren die lange Strecke von München bis Rügen in Begleitung ihres Dackels Sauser geradelt ist. Soviel Unternehmungsgeist hat nicht jeder, aber da das Fahrrad jetzt sogar vom ADAC in der neuesten Motorwelt als das ideale Fortbewegungsmittel entdeckt wurde, möchte ich Sie auf ein neues Angebot des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) in unserem Landkreis aufmerksam machen.

Ich fahre seit Kindheit leidenschaftlich mit dem Rad, meine Dorfrunden drehe ich fast täglich auf dem Rad, seit einigen Jahren genieße ich auch die Vorteile eines E-Bikes.

Und nun wurde ich eingeladen zum ersten Fahrsicherheitstraining des ADFC auf dem Verkehrsübungsplatz in Geretsried. Brigit Sachers und Claudia Redeker, beides ausgebildete Sicherheitstrainerinnen begrüßten vier Teilnehmerinnen, denn die Gruppe sollte wegen der noch bestehenden Abstandsregeln übersichtlich bleiben.

Für mich waren das drei intensive Lehrstunden, denn so vieles macht man in Laufe der Jahre ohne darüber nachzudenken und da kommt auch mancher Schlendrian zum Vorschein. Mein Helm entsprach überhaupt nicht den aktuellen Schutzmöglichkeiten und so durfte ich das richtige Einstellen eines Helmes an einem aktuellen Modell probieren und stellte fest, wie gut man inzwischen „behütet“ werden kann und wie perfekt so ein Helm sitzt, wenn er richtig eingestellt und getragen wird. Auch fehlte meinen Radlketten ein ordentlicher Schuss Öl. Wir prüften den Luftdruck

der Räder, schauten nach den Bremsen und bekamen von Frau Sachers anschaulich gezeigt, dass es sich lohnt den Fahrradreifen mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen und immer wieder den Abrieb der Bremsen wegzuwischen. Nach dem Sicherheitscheck der Räder lernten wir das Schalten der Räder. Rechtzeitig vor Ampeln runterschalten, nicht zu früh schalten, wenn man einen Berg hinauf fährt, welche Gangschaltung nimmt man in Kombination mit den zwei Schalthebeln, für mich löste sich endlich die Unsicherheit, wie schalte ich richtig, leider musste ich dann auch feststellen, dass ich seit Jahren das vorhandene Potential gar nicht ausgenutzt habe. Die ideale Frequenz beim Treten liegt zwischen 60 bis 90 Drehungen pro Minute. Im Zweifel sollte das Treten ohne Widerstand erfolgen, da sonst zu viel Kraft nötig ist. Auf Dauer belastet dieser Aufwand vor allem die Gelenke im Knie und am Fuß. Die Wahl des richtigen Übersetzungsverhältnisses wirkt sich also auf die Gesundheit aus.

Auch die Stellung des Fußes auf den Pedalen ist wichtig, um die Gelenke zu entlasten. Wir drehten auf unseren Rädern etliche Runden zur Übung für das richtige Anfahren, Schalten, und um die Fußtechnik und Haltung auf dem Rad zu beobachten, Sicherheit beim Kurvenfahren zu erlernen, locker um die Hüften zu kurven und dabei zu entdecken, wie leicht es ist, seine Haltung zu entkrampfen und dadurch mehr Sicherheit zu gewinnen.

Die Kinder, die über den Platz kurvten, zeigten uns „alten Hasen“ wie leicht es sein kann ein Rad zu beherrschen, sie schauten uns aber dann auch interessiert zu, wie wir das Bremsen übten. Der Einsatz von Vorder- und Rückbremse ist ein wichtiges Detail, um sich nicht selbst vom Radl zu katapultieren. Claudia Redeker konnte das sehr professionell demonstrieren.

Dieser Nachmittag hat mir sehr geholfen und mit neuen Kenntnissen und Selbstbewusstsein habe ich am nächsten Morgen das Radl geputzt und geölt, ich drehte noch manche Proberunde und stellte mit Enttäuschung fest, dass meine Gangschaltung immer noch hakt. Deshalb bekam ich von Frau Sachers auch noch einen guten Tipp, wer mir dabei helfen könnte, dies zu reparieren.

Der ADFC wird diese Kurse in unserem Landkreis für alle Interessenten weiterhin anbieten, denn Radfahren muss sicherer und komfortabler werden. Und ich möchte jeden ermuntern auf die Webseite des [www.adfc-toel-wor.de](http://www.adfc-toel-wor.de) zu schauen, um aktuell zu erfahren, wann und wo welcher Kurs beginnt. Der Kurs wird besonders für Fahrer von Pedelecs empfohlen. Zu ihrer eigenen Sicherheit bringen Sie bitte Helm und Handschuhe mit.

Leitung : Claudia Redeker Tel: 08179 8345 und Birgit Sachers Tel: 08178 7647

Kosten: Gäste 18,00 Euro, ADFC Mitglieder 9,00 Euro