

Unterwegs mit Kindern

Gemeinsam die Natur erfahren, idyllische Landschaften durchreisen und spannende Abenteuer erleben – es gibt viele Gründe, mit der ganzen Familie eine Radtour oder -reise zu unternehmen. Das stetig wachsende Netz an Radwegen ist nur ein weiteres Argument für diese kostengünstige Urlaubsalternative. Allerdings gibt es auch Einiges zu beachten, wenn man mit Kindern losradeln möchte.



Kinder nehmen anders wahr

„Kinder haben nicht nur geringere Energiereserven“, erklärt ein Verkehrspädagoge, „sie zeigen auch ein anderes Verkehrsverhalten als Erwachsene.“ So schätzen Kinder z.B. Entfernungen und Geschwindigkeiten oft falsch ein, lassen sich leicht ablenken und reagieren unbedacht. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte sich stets im Klaren sein, dass ihr Gefahrenbewusstsein unterentwickelt ist. Hinzu kommt,

dass ihre Körpergröße nur einen mäßigen Überblick über das Verkehrsgeschehen zulässt.

Bevor Kinder – natürlich auf verkehrssicherem Fahrrad – längere Strecken mitradeln, sollten sie Lenken, Bremsen und Ausweichmanöver vollständig beherrschen. Ausserdem sollte die Familie vorab gut einstudieren, wer unterwegs wo fährt und was in verschiedenen Situationen zu tun ist.

Vor einer längeren Radreise ist es durchaus sinnvoll, Interesse, Fahrtüchtigkeit und Durchhaltevermögen der Kinder zu testen, beispielsweise während eines Urlaubs, den man mit täglichen Radtouren verbindet oder durch heimische Wochenendtrips inklusive Übernachtung.

Das A und O: Die Routenplanung

Allem voran sind zwei Dinge zu bevorzugen: Die Route sollte möglichst autofrei sein und auch nicht überfordernd. Wer nämlich nicht gerade stolzer Besitzer eines Mountainbikes ist und sich stattdessen mit seinem Rad über viele Steigungen und Geröllpisten quälen muss, wird schnell die Lust am Fahren verlieren. Wesentlich geeigneter sind z.B. Wege an Flussläufen, wo die Strecke nicht nur angenehm eben ist, sondern auch landschaftlich reizvoll.

Wichtig ist es, bei längeren Touren kindgerechte Tagesetappen zu planen, mit geübten Schulanfängern heißt das anfänglich um die 30 Ki-

lometer. Auch Verletzungen und Pannen sollten einkalkuliert werden. Sich eine Übersicht über Bahnhöfe entlang der Route zu erstellen, ist daher sicherlich zweckmäßig.

Am besten bindet man seine Kinder direkt in die Routenplanung ein. Mit Internet, Karten und Reiseführern kann man mühelos gemeinsam eine schöne Tour erarbeiten, die die Interessen aller berücksichtigt.

Nicht nur mit Kind, auch mit Kegel

Kinder wollen Spiel, Spaß, Abwechslung. Deshalb gehört auch ein kleines Arsenal an Spiel- und Freizeitsachen ins Gepäck: Ballspiele, ein Frisbee, Badezeug, vielleicht ein Fernglas. Das Kind sollte selbst entscheiden, was es mitnehmen möchte, aber auch selbst die Verantwortung dafür tragen, indem es die Dinge auf dem eigenen Fahrrad transportiert. Das „große“ Reisegepäck müssen natürlich die Eltern übernehmen, erst recht bei länge-

mit reflektierenden Bändern oder Westen entgegengewirkt werden.

Und wer übrigens nicht alle drei Kilometer in urbane Gefilde zurückkehren will, tut gut daran, genug energiereiche Wegzehrung und Getränke mitzunehmen, etwa Äpfel und Bananen, belegte Brote, Müsliriegel, Fruchtschorlen und Wasser. Generell gilt, dass man regelmäßig trinken soll und essen, bevor der große Hunger einsetzt.

wegs der Spaß für die Kinder nicht verloren geht. In diesem Sinne bestimmt am besten der Langsamste die Geschwindigkeit der Familie, denn wer nicht mitkommt und ewig nur hinterherdümpelt, verliert natürlich schnell die Lust am Radeln.

Danach kommt es darauf an, viele, viele Pausen einzulegen. Denn Pausen sind nicht nur gut fürs Picknicken und für die Wiederbelebung der kindlichen Kräfte, sondern vor



Losfahren auf Nummer sicher

Wenn alles geplant und gut verpackt ist, kann es endlich losgehen. Die wichtigste Regel lautet jetzt: Nur mit ausgeruhten Kindern losfahren! Vor Fahrtantritt sollte das Kinderrad noch einmal kontrolliert und von da an regelmäßig auf der Tour überprüft werden. Solange bzw. sobald man wieder in der Stadt unterwegs ist, hat immer die Sicherheit oberste Priorität.

Besondere Vorsicht ist geboten an Kreuzungen, Einmündungen und beim Überqueren von Straßen. Hier bewähren sich nun die einstudierten Abläufe und Absprachen. Anfang bzw. Ende der Radfahrergruppe bildet bei Familien stets ein Erwachsener, zumindest solange, bis man ungefährliche Regionen erreicht hat.

Die Spaßfahne hoch halten

„Wie lange noch?“, „Wie weit noch, Mama?“, „Papa, können wir nicht endlich...?“ Wer solche Quengeleien auf der Radreise vermeiden möchte, sollte darauf achten, dass unter-

allem auch zum Spielen und zum Entdecken. Eine Radreise mit Kindern ist keine sportliche Tour. Anders als Erwachsene sind Kinder weniger am Vorwärtskommen interessiert, als daran, unterwegs etwas Interessantes zu erleben.

Spontane Entscheidungen, überraschende Erlebnisse und ungewöhnliche Begegnungen sind es, die Kinderherzen höher schlagen lassen. Jeder Spielplatz am Wegesrand, jeder Bauernhof und jedes noch so kleine Tier stehen höher im Kurs als berühmte Sehenswürdigkeiten in der Stadt. Und manch einem Erwachsenen geht es mit Sicherheit genauso, wenn er sich nur einmal wieder auf diese spannende kindliche Betrachtungsweise einlässt ...

Silke Mayer

Fotos: Thomas Höhndorf

ren Touren. Ansonsten steigt die Gefahr der vorzeitigen Ermüdung, die jede Fahrfreude zunichte macht.

Natürlich muss auch eine gewisse Vorsorgeausstattung mit. Nicht nur das Flickzeug fürs Rad, sondern auch der richtige Wetterschutz für die kleinen und großen Radler: Regencapes, Sonnenmilch, Sonnenbrille, Kappen etc. Dass die Kinder in heller, auffälliger Kleidung unterwegs sind, versteht sich von selbst. Den Gefahren der Dunkelheit sollte