

Fahrrad **ADFC** Fahrschule



Als ich das erste Mal von der Idee einer Fahrradfahrschule für Erwachsene höre, bin ich weder sonderlich interessiert noch sicher, daß wir viele „Schüler“ haben werden. Und so geht es Anfang diesen Jahres wohl allen, die an der Planung und Vorbereitung der »1. Düsseldorfer Fahrradfahrschule« beteiligt sind. Gemischte Gefühle angesichts der vielen, noch nicht so recht

„Stundenplan“. Die Praxis beginnt mit der Einweisung in Körperhaltung, Einstellung von Sitz und Lenker, Fahrübungen wie Gleichgewicht halten, auf- und absteigen, treten und lenken, bremsen und schalten etc. Als Abschluß und -prüfung planen wir eine kleine Radtour in die nähere Umgebung.

Der Kurs beginnt, und wir sind wahrscheinlich genauso gespannt wie die Teilnehmerinnen. Die Gruppe ist sehr nett und schon bald ist klar, daß das größte Hindernis, Fahrrad zu fahren, die Angst ist. Und nicht etwa Gleichgewichtsprobleme oder Unsportlichkeit.

Einige Schülerinnen sind noch nie Rad gefahren, weil es sich z. B. in der Nachkriegszeit als Kind nicht ergeben hat. Andere sind seit 30 Jahren nicht mehr gefahren und trauen sich einfach nicht alleine. Leicht ist es für niemanden, auch wenn am Ende der ersten Stunde die Ersten bereits alleine um den Platz fahren. Für alle, die noch nicht so weit sind, steht auch für die nächsten Male ein freundlicher Helfer bereit, der festhält, Mut zuspricht und manch erprobten Tip geben kann.

einzuschätzenden Arbeit und des – noch – zweifelhaften Erfolges. Die Pressekonferenz, die wir in der ADFC-Geschäftsstelle abhalten, gibt uns Mut, aber wir ahnen nicht, was uns bevorsteht: Die nächsten Tage und Wochen werden wir förmlich mit Anfragen überschüttet, telefonisch und postalisch, und ich weiß nicht, wie oft ich meinen „Fahrradfahrschulentext“ aufgesagt habe.

Der Kurs ist innerhalb kurzer Zeit ausgebucht und viele Interessierte bleiben unberücksichtigt. 15 Damen „gemischten“ Alters wollen mit uns den Aufstieg aufs Rad wagen. Das Konzept des Kurses ist gut vorbereitet und darauf ... abgestimmt, Angst abzubauen und Fahrpraxis zu vermitteln.

In der Theorie stehen Themen wie „Welches Fahrrad paßt zu mir?“, „Wichtige Verkehrsregeln für FahrradfahrerInnen“ und „Fahrradfahren ist gesund“ auf dem



Helfer bei der Arbeit

„Unsere“ Krankengymnastin Claudia hat sich viel ausgedacht: Zum Lockern und Aufwärmen turnt sie mit den Teilnehmerinnen, danach erst einmal Schiebeübungen (fürs Schlangenlinien- oder Rückwärts-schieben braucht man schon etwas Erfahrung). Dann, um das Gleichgewicht zu trainieren, werden die Räder wie Roller benutzt, also ein Fuß auf die Pedale und munter gerollt. Auf- und Absteigen ist für viele ein großes Problem. Wir üben daher besonders intensiv, wie man direkt mit dem Aufsteigen genügend Schwung bekommt, um nicht ins Wackeln zu kommen. Auch das Absteigen Marke „Nicht bremsen – einfach abspringen, um möglichst schnell unten zu sein“ ist einigen Damen nur schwer abzugewöhnen.

Am Ende des Kurses fahren die Teilnehmerinnen Schlangenlinien um „Hütchen“, Kurven zwischen ausgelegten Ketten, können sich während der Fahrt kurz umschaun und eine Hand vom Lenker nehmen. Wir sind sehr zufrieden und können unsere kleine Radtour wagen. Wir fahren fast direkt in den Südpark und gemütlich (für uns, für die Fahrrad-Neulinge sicherlich anstrengend und spannend) bis zum Eller Schloß. Keine der Damen hätte es noch vor wenigen Wochen für möglich gehalten, mit dem Rad eine Tour quer durch Düsseldorf zu fahren. Bei der Einkehr auf dem Rückweg sind alle zufrieden und stolz. Ein weher Po, eine verspannte Schulter oder die Anstrengung kann das Erfolgsgefühl kaum dämpfen. Bei einem erfrischenden „Radler“ werden aufgeregt Erfahrungen und Erlebnisse ausgetauscht.

Als Abschluß dieses Kurses erhalten alle, die mit uns auf Tour waren, eine Teilnahme-Urkunde, sozusagen ihren „Fahrrad-Führerschein“. Um mehr Fahrpraxis zu erlangen, hilft auch in Zukunft nur

eins: Üben, üben und noch einmal üben. Entweder mit uns zweimal im Monat bei einer kleinen Anfängerradtour oder für sich alleine.

Drei Beispiele aus unseren inzwischen schon vier Kursen haben mich besonders gefreut: Eine Dame erzählte mir, sie fahre bis zu fünf mal wöchentlich im Park spazieren und sei inzwischen förmlich radfahr„süchtig“.

Einer unserer Männer – bis jetzt nahmen fast nur Frauen teil (haben Frauen mehr Mut?) – fährt täglich durch den Düsseldorfer Verkehr mit dem Rad zur Arbeit und mußte auch dienstlich aufsteigen, um jede Menge Post auszutragen.

Eine andere Dame wünscht sich fürs nächste Jahr, sicher in die Stadt zum Einkaufen zu fahren. Im Moment fährt sie nur auf autofreien Straßen oder in Parks. Aber unter meiner Führung, vertraute sie mir an, würde sie sich auch in den Straßenverkehr wagen. Für so viel Vertrauen dankt allen Beteiligten...

ne

Für 1997 sind wieder vier Fahrrad-Fahrschulen geplant. Termine und Anmeldeunterlagen können in der ADFC-Geschäftsstelle, Siemensstr. 46, ☎ 77 23 51 angefordert werden.



Krim, Mongolei, Seidenstraße, China
Landeskundliche Radtouren, Reiten, Bergwandern

Info-Abend mit Dia-Vortrag

biss e. V. Berlin, Tel. 030-893 65 30

Sa. 15.02.97 ab 18 Uhr
ADFC-Geschäftsstelle, Siemensstr. 46