

Vierzehn Aufsteigerinnen und zwei Aufsteiger

Trotz einiger unfreiwilliger Abstiege wieder eine erfolgreiche ADFC-Fahrrad-Fahrschule

Die ADFC-Fahrrad-Fahrschule ist bereits sieben Jahre alt und wartete trotzdem in diesem Jahr mit einer Neuheit auf: Das erste Mal fand sie in Zusammenarbeit mit dem ASG-Bildungsforum statt. Der Kontakt ergab sich im letzten Jahr eher zufällig über einen ADFC-Aktiven, der dort einen Kurs absolvierte.

Rund 160 Erwachsene wagten in der ADFC-Fahrrad-Fahrschule den Aufstieg und fast alle unternahmen am Ende des Kurses ihre erste Radtour. Aber beginnen wir am Anfang: Im Frühjahr 1996 erarbeitete der ADFC Düsseldorf e.V. ein Konzept, das es erwachsenen Frauen und Männern, die noch nie oder sehr lange nicht Rad gefahren sind, ermöglicht, ihre Angst zu überwinden und radfahren zu lernen. Der theoretische Teil informiert die Teilnehmer über die „Anatomie“ des Fahrrades, über gesundheitliche Aspekte und erläutert rechtliche Belange. Hier erfolgt auch der erste Kontakt, jeder steigt einmal aufs gehaltene Rad, zieht an der Bremse und dreht an der Schaltung. Bei den praktischen Übungen hat dann jeder sein eigenes Rad, das er zuerst schiebt, dann rollert und schließlich nach genauer Einweisung und Erklärung fährt. Anfangs noch begleitet von einem Helfer, der nicht nur moralische Unterstützung gibt. In acht Unterrichtsstunden lernen die Teilnehmer auf- und absteigen, Gleichgewicht halten, treten, lenken, bremsen. Wenn die Übungen auf einem ruhigen Schulhof sicher gefahren werden, der Schulterblick und das in einer Reihe hintereinander fahren klappen, krönt eine kleine Radtour den Kurs. Auf ruhigen Wegen fährt die Gruppe in langsamen Tempo 12 bis 14 Kilometer weit. Zwischendurch werden bei einer Einkehr Eindrücke und Erlebnisse ausgetauscht. Trotz vieler verspannter Schultern und schmerzender Hinterteile sind die Teilnehmer stolz und können ihr Glück kaum fassen. Kaum einer hatte noch daran geglaubt, einmal selbst Fahrrad zu fahren. Und das obwohl doch alle wissen, Fahrrad fahren - das kann doch jeder! Oder falls nicht, lernt er es beim ADFC Düsseldorf!



Das Ergebnis war eine große Gruppe von 14 Frauen und zwei Männern, die teilweise den ersten Aufstieg aufs Fahrrad wagten: Erstmals fanden die Theoriestunden in einem Klassenraum in der Schule auf der Rethelstrasse statt, wo richtige Schulstimmung aufkam. Für die praktischen Übungen stand ein zentral gelegener Schulhof mit einem freundlichen Hausmeister, der auch schon mal unsere vergessenen rot-weißen Ketten einsammelte, zur Verfügung. Der Schulhof ist ungefähr 0,5 km vom Fahrradladen entfernt, wo wir die Fahrräder leihen. Zur ersten Übungsstunde brach-



Süßmosterei
Ernst Dalbeck

**Fruchtsäfte aus
eigener Herstellung**

Mühlenweg 18
42579 Heiligenhaus
Tel. 02056/65 00





Auch im nächsten Jahr veranstaltet der ADFC Düsseldorf e.V. in Zusammenarbeit mit dem ASG-Bildungsforum die Fahrradfahrsschule. Theorie: do, 26.6. und 3.7., 19h; Praxis: mo / frei 30.6., 4.7. und 11.7.; Abschlusstour: sa 12.7., 10.30h bis 14h. ASG Tel. 1740-103

ten noch fleißige ADFC'ler die Fahrräder, ab der zweiten Stunde mußten das alle Teilnehmer selbst übernehmen und „ihre“ Räder abholen und nach der Übung zurück in den „Stall“ schieben.

Fleißig übten unsere teilnehmenden Damen und Herren bei glühender Hitze und auch bei kurzen Schauern. Einige hatten die Fahrräder sehr schnell im Griff und radelten schon am Ende der ersten Stunde alleine auf dem Schulhof, andere benötigten länger die tatkräftige - oder auch nur psychologische - Unterstützung der helfenden „blauen Engel“ des ADFC.

Die Anstrengungen waren nicht nur den Teilnehmenden anzusehen, auch die Helfer schwitzten um die Wette, während sie neben den Räder her joggten. Aber alle hatten Spaß beim Lernen und Lehren. Die Fortschritte zum sicheren Radfahren hin waren gewaltig und die vier angesetzten Übungen auf dem „geschützten“ Schulhof schnell vorbei, so dass jetzt die abschließende Erprobung des Könnens bevorstand: Unsere Abschlusstour, auf die wir so hart hingearbeitet hatten, begann am Volksgarten am „Zeitfeld“, wo die Räder per Auto hin transportiert worden waren. Eine Teilnehmerin verzogte noch kurz vor dem Start und wollte am liebsten doch nicht mitfahren. Mit Engelszungen konnten die begleitenden ADFC'ler sie dann trotzdem zur Mitfahrt überreden, denn schließlich ist diese Tour nicht nur der krönende Abschluß, sondern

ganz schlicht auch eine weitere Übung auf dem Weg zum Fahrradfahrer. Kurzum, für alle wurde diese Tour ein rundherum gelungenes Ereignis. Kilometer um Kilometer wurden die Fahrradneulinge sicherer und unbefangener, einige hatten sogar schon ein Auge frei für die schöne Umgebung. Am Ziel unserer Reise, dem Eller

Schloss, angekommen waren alle sehr gut gelaunt und richtig im Tritt, so dass der Rückweg fast wie von

selbst rollte. Aber dann lockte das Café im Südpark mit leckerem Kuchen, Kaffee, Saft und Brötchen und einem ausführlichen Austausch der Erlebnisse hoch zu Fahrrad. Zugegeben, danach wären wir am liebsten nicht mehr aufgestiegen, sondern wünschten, schon „da“ zu sein am Auto, das die Räder wieder zurück transportieren würde, aber alle haben durchgehalten und erhielten zum Abschluss ihr „Radlerdiplom“.

Für mich bildete der Anruf einer Teilnehmerin den Abschluß des diesjährigen Kurses, der mich im Fahrrad-Info-Zentrum (ADFC-Geschäftsstelle) einige Wochen später erreicht. Sie berichtet von ihren Poposchmerzen nach unserer Tour und wie glücklich und stolz sie gewesen sei. Und dass sie schon ein eigenes Fahrrad gekauft hat und einige kleine Touren abends alleine gefahren und eine Tour mit ihrem Mann unternommen und ...

ne

P.S. Die kurze Erzählung eines Aufsteigers aus dem letzten Jahr finden Sie auf der Internetseite des ADFC unter www.adfc-nrw.de/duesseldorf: „Der Rücktritt“.

