

Fahrrad-Fahrschule 2004

Fahrrad-Fahrschule 2004 – was kann ich berichten, was nicht schon in den acht Jahren vorher geschrieben wurde: Von zehn Mutigen, die sich aufmachten, die Welt des Radfahrens zu erobern. Von Erfolgsmomenten und blauen Flecken. Vom Überwinden der Angst und ängstlichem Innenhalten. Von Lachen und Schwitzen, Sonne und Regen. Alles schon dagewesen?

Wir haben zehn Anmeldungen für den diesjährigen Kurs. Acht Frauen und zwei Männer wollen mit uns den Aufstieg, teilweise auch Wiederaufstieg wagen. Weil sie mit Partnern, Freunden, Kindern, Hunden auf der gemeinsamen Tour mithalten wollen. Um sich mehr zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun. Sogar um irgendwann einmal zur Arbeit zu radeln. Und natürlich um den Spaß zu erleben. Alles, was uns versierten Radfahrern ja eh schon bekannt ist.

Wir warten vor der ersten Theoriestunde auf die Teilnehmer, die nicht kommen: ASG-Bildungsforum hat in seinem Programmheft nicht das FIZ, sondern eine Schule benannt und keinem war es vorher aufgefallen. Also schnell den Ort gewechselt und mit halbstündiger Verspätung (Danke, daß alle gewartet haben!) geht es mit einer Vorstellungsrunde, der Klärung organisatorischer Fragen und dem Kennenlernen eines Fahrrades los. Die zweite Theoriestunde eine Woche später beginnt pünktlich und klärt über rechtliche und gesundheitliche Aspekte des Radfahrens auf.

Dazwischen liegt schon die erste praktische Übungsstunde. Wir treffen uns auf einem zentral in Düsseldorf gelegenen Schulhof und die Übungsräder werden heute beim ersten Mal von fleißigen Helfern gebracht. Ab der zweiten Übungsstunde holt jeder sein Rad selbst beim nahe gelegenen Fahrradhändler ab.

Um etwas die Angst zu nehmen und mit den Rädern

vertraut zu werden, schieben wir erst einmal, schnell und langsam, rechts und links, bremsen, anhalten, vor und zurück, wie später als Radler auch. Dann, nach einigen Erklärungen, besteigen die Teilnehmer von Helfern unterstützt die Räder und einige fahren am Ende dieser Stunde bereits alleine um den Platz. Die Anderen erhalten auch bei den nächsten Übungsstunden noch Hilfestellungen, für manche mehr psychisch. Für die Helfer heißt das manche Runde im Trimmtrab. Immerhin ist es in diesem Jahr nicht besonders heiß. Eher macht uns das schlechte Wetter zu schaffen. Bei der vierten und letzten Übungsstunde erwischt es uns voll: Sturm und Hagel sind vorausgesagt, stattdessen „nur“ starker Dauerregen. An Radfahren ist nicht zu denken. Schade findet das auch ein Team vom WDR-Fernsehen und verschiebt deshalb seine Aufnahmen auf das nächste Jahr. Wir verschieben die Übungsstunde und die Abschlusstour nur um eine Woche. Das Wetter bessert sich, es ist nun schwül und heiß, eben Juli. In der letzten Stunde üben wir noch einmal intensiv das Auf- und Absteigen, das für viele am schwierigsten ist. Außerdem Fahren im Verband, Füße von den Pedalen, Hand vom Lenker usw. Mit unserem Programm sind wir durch und die Spannung steigt. Morgen geht es das erste Mal auf eine richtige Radtour.

Am Morgen treffen wir uns direkt am Südpark, um über ruhige, autofreie Wege bis zum Eller Schloß zu fahren. Nervosität macht sich breit, obwohl keiner ernsthaft „kneifen“ will. Einige Gäste sind auch zu unserer Tour erschienen, z. B. eine Teilnehmerin der Fahrrad-Fahrschule des letzten Jahres, die inzwischen völlig vom Fahrradfahrvirus befallen ist und mit ihrer Begeisterung alle mitreißen kann. Die ersten zwei bis drei Kilometer lassen sich allerdings doch etwas zäh an, wir kommen nicht in den Tritt, alle paar Meter anhalten und wieder anfahren strengt sehr an. Ab dem Werstener Kreuz läuft die Abschlusstour flüssiger und es beginnt langsam, Spaß zu machen, auch wenn noch der Rückweg droht. Das Eller Schloß ist schön, vor allem da wir es mit dem Fahrrad angesteuert haben. Der Rückweg verläuft ohne nennenswerte Ereignisse und wir kehren – schon traditionell? – in das Café Südpark ein, wo wir uns mit Getränken, Kuchen oder belegten Broten verwöhnen

lassen. Die Meisten sind nun doch etwas erschöpft, viele Hinterteile schmerzen und es ist doch sehr heiß. Und es beginnt mal wieder zu regnen. Allerdings handelt es sich nur um einen Sommerregen, trotzdem beschließen wir, schnell die letzten Kilometer bis zum Parkplatz zu radeln. Dort gibt's noch „Fahrrad-Diplome“ für alle nun wirklich glücklichen Teilnehmer und dann heißt es Abschiednehmen. Alle sind froh, dass sie aufgestiegen sind und die Abschlusstour mitgefahren sind. Und ich bin froh, dass alles irgendwie geklappt hat, dass alle Teilnehmer

einen guten Start in ihr „Radfahrerleben“ bekamen und hoffentlich fleißig weiterradeln. Denn eines ist jetzt unverzichtbar: üben, üben und üben. Froh bin ich aber auch, dass ich es wieder einmal geschafft habe, zu jonglieren zwischen Kindern, Arbeit und Freizeit, viele Termine und Wünsche unter einen Hut zu kriegen, etliche organisatorische Probleme zu lösen, immer freundlich zu bleiben, an alles zu denken und mich mit den neuen Radfahrern zu freuen. Und übrigens: Danke an alle, die mitgemacht und mitgeholfen haben.

Nadja Ebner

Fahrrad-Codierung durch ADFC Düsseldorf

Fahrraddiebstähle sind in Düsseldorf mittlerweile an der Tagesordnung. Wie in Zeitungsartikeln der letzten Wochen zu lesen war, nimmt die Zahl der entwendeten Räder stetig zu. Eine Vorsorge gegen den Fahrradklau ist ein gutes Schloss und z.B. eine Laterne, an die das Rad angeschlossen werden kann. Eine weitere Maßnahme zur Vorbeugung ist das Codieren des eigenen Rades. Ein individueller Code über den Besitzer und seinen Wohnort hat folgende Vorteile:

- Codierte Räder schrecken ab (Diebe wollen ihre Ware meistens schnell wieder verkaufen und scheuen den Aufwand, den Code zu entfernen)
- Gestohlene Räder können durch den Code ihren eigentlichen Besitzer wieder zugeordnet werden (Code beinhaltet Adresse, Polizei und Fundbüro wissen ihn zu lesen)
- Verschiedene Versicherungen geben für codierte

Räder Rabatte (bei den Versicherungen zu erfragen)

- Im Falle eines schweren Unfalls ist die Identität des Radfahrers durch den Code bestimmbar

Auch der ADFC Düsseldorf codiert Räder gegen den Fahrradklau. Dazu wird der bereits festgelegte Code in der Regel in die Sattelrohrstange einige wenige Zehntelmillimeter eingraviert. Damit die Codierung auffällt, wird sie mit einem Aufkleber abgedeckt.

Folgende Codiertermine des ADFC Düsseldorf:

14. September, 12. Oktober, 09. November, 14. Dezember 2004 (2. Dienstag im Monat) jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr im FIZ, Siemensstraße 46 in Düsseldorf-Oberbilk

Preise je Fahrrad: Nichtmitglieder 6,- EUR, Mitglieder 3,- EUR und für alle, die an diesen Terminen Mitglied werden, kostenlos. Mitzubringen sind der Personalausweis sowie Kaufbeleg des Rades. kf

BEREIT FÜR DEN GROSSSTADTDSCHUNDEL ?

TREK
TREK BIKES . COM

FAHRRADHAUS GARATH

BICO PLUS
FACHHÄNDLER

Peter-Behrens-Straße 93 · 40595 Düsseldorf · Tel.: 0211 / 7 02 10 12 · www.fahrradhausgarath.de

Thomas Just Fahrradladen • www.zweirad-just.de • Tel. 46 46 45