

D8 Düsseldorf

In nur zwei Tagen sicher auf zwei Rädern

Beim Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club lernen Erwachsene das Radfahren. Viele Teilnehmer sitzen erstmals auf dem Sattel.

VON HOLGER LODAHL

Vor wenigen Tagen noch konnte sich Kirsten Maesmanns kaum vorstellen, auf einem Fahrrad auf den Straßen der Stadt oder auch nur durch einen Park zu fahren. „Ich habe als Kind das Radeln nie richtig gelernt“, sagt sie. Mit Auto, Bus und Bahnen ist die Pempelforterin immer gut von einem Ort zum anderen gekommen. Schwierig sind aber immer die Schönwettertage, an denen ihr Ehemann und ihr Kind gern Fahrradtouren machen. Da habe sie sich doch auf den Sattel getraut. „Aber ich hatte das Gefühl, das

Radserie 2016



Fahrrad fährt mich und nicht umgekehrt.“ Das Radeln hat sie nie richtig gelernt – bis jetzt: Kirsten Maesmanns radelt frohgemut und selbstsicher über die Bilk-Straßen und durch den Florapark.

So sicher im Sattel zu sitzen, hat sie bei einem Wochenend-Workshop gelernt. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) bietet diese Kurse an, bis zu zehn Erwachsene nehmen teil.

Übungsplatz ist ein großer Schulhof in Bilk. Andreas Schardt führt den Workshop ehrenamtlich. „Die Teilnehmer lernen hier vor allem, Blockaden und Ängste zu überwinden“, sagt er. Solche Gefühle kennt Maesmanns gut. Start des Workshops ist am Freitagabend mit einer



Kirsten Maesmanns lernt in nur zwei Tagen, sicher auf dem Rad zu sitzen und in die Pedale zu treten.

RP-FOTO: ANNE ORTHEN

Theorierunde. Schardt bespricht die allgemeinen Verkehrsregeln, eng bezogen auf die Perspektive der Radler. „Ich wusste gar nicht, dass ich auf dem Rad ganz offiziell auf der Mitte der Fahrbahn fahren darf“, sagt Maesmanns. Sie bewege sich mit dem Rad eng am Straßenrand, immer mit der Angst, gegen eine sich plötzlich öffnende Tür eines parkenden Autos zu rumsen oder von der anderen Seite von einem Wagen abgedrängt zu werden.

Am Samstag folgt die Praxis: Für die meisten Teilnehmer ist es eine Herausforderung, in die Pedale zu treten und so das Gefühl zu haben, die Bodenhaftung zu verlieren. Kursleiter Schardt hat daher von allen Fahrrädern (die übrigens dem ADFC gehören und den Teilnehmern während der Kurs-Zeit geliehen werden) die Pedale abgeschraubt. Mit einem niedrig eingestellten Sattel reichen die Füße der Fahrer nun bis auf den Asphalt. Gefahren wird durch Abstoßen statt durch Pedalkraft – so ist das Gefühl der Sicherheit und Bodenhaftung immer da. „Die Idee ist ja sensationell und verschafft mir mein erstes Erfolgserlebnis“, sagt Maesmanns begeistert und dreht mit dieser neuen Art Lauftrad die ersten Runden.

Auch Sheila Becker stößt sich mit den Füßen vom Boden ab und kommt in eine gute Geschwindigkeit. „Ich hatte immer Angst, ich würde vom Rad fallen“, sagt sie. Vor diesem Kurs hatte sie noch nie auf einem Rad gesessen. Nun trägt sie schicke Handschuhe und sagt: „Mit denen kann ich den Lenker fester halten.“ Etwas zu fest, wie sie am Abend feststellen wird. Sie hat Muskelkater in den Armen.

Mit einem kleinen Trick erhöht

INFO

Die nächsten Termine sind im Mai

Termine An den Wochenenden 20. bis 22. Mai, 10. bis 12. Juni, 24. bis 26. Juni, 26. bis 28. August und 16. bis 18. September führt der ADFC Radfahrworkshops durch. **Informationen und Anmeldung** Per E-Mail an radfahrshule@adfc-duesseldorf.de oder Telefon 0211 7882896 und im Internet unter www.adfc-duesseldorf.de

Radfahr-Serie Die nächsten Folgen sind 21. April: Baustellen-Management oft ohne Radfahrer; 23. April: Wir fahren schon mal die Düsseldorfer Tour de France; 28. April: Radfahren aus Sicht unterschiedlicher Nutzer; 30. April: Das Fahrrad als Statussymbol

Schardt den Schwierigkeitsgrad. „Jeder Radler hat eine Lieblings- und eine Problemkurve“, sagt er und holt durch einen Richtungswechsel seine Teilnehmer aus ihrer Lieblingskurve. Mit jedem Meter gewinnen sie mehr Kontrolle über den Lenker. Das klappt so gut, dass Schardt die Pedale wieder anschraubt. Und siehe da: Der Schritt vom Lauftrad zum Fahrrad ist für die Schüler kaum mehr ein Problem.

Maesmanns fährt zügig der nächsten Übung entgegen – dem Ausweichen von Hindernissen. Die Teilnehmer sollen in Bögen um Verkehrshütchen fahren, an bestimmten Stellen bremsen, dann abbiegen. Da erfordert etwas Geschick. Vor allem eine Hand vom Lenkrad zu nehmen, um mit dem ausgestreckten Arm einen Richtungs-

wechsel anzuzeigen, erweist sich bei fast allen Übungen als Problem. Zu groß ist noch die Sorge, die Kontrolle über das Rad zu verlieren. Maesmanns gerät kurz ins Straucheln und kollidiert mit einem Verkehrshütchen. „Tja, das Bremsen vergessen und auch noch lenken – das kann ja nicht klappen“, sagt sie lachend und steigt wieder auf. „Versucht mal, den Radius etwas enger zu fahren“, ruft Schardt.

Nach ein paar Stunden weicht Maesmanns geschickt den Hindernissen aus, bremst rechtzeitig und gewinnt durch kräftiges Treten wieder an Fahrt. Auch Sheila Becker krallt sich nicht mehr ängstlich am Lenker fest, fährt sicher ihre Runden und hält die Lenkstange locker. „Meine Tochter wird sich freuen, wenn wir zusammen unseren ersten Ausflug per Fahrrad machen.“

Dass die Stadt aber nicht nur aus einem leeren Schulhof besteht, erleben die Teilnehmer in den letzten Stunden des Workshops. Gemeinsam fahren sie durch den Stadtteil. Befürchtungen, mit den Autos aneinander zu geraten, kennt Kirsten Maesmanns nicht. Sie nimmt sich auf der Straße so viel Platz, wie sie braucht. Sollte ein Auto mal hupen oder ihr zu nahe kommen, ist es ihr egal. Ziel des kleinen Ausflugs ist der Florapark, in dem neue Herausforderungen warten: Hindernisse, die quakend und schnatternd ganz unverschämte auf dem Weg stehen. Aber niemand kollidiert mit Enten oder Gänsen – alle haben das Ausweichen und Bremsen hinreichend geübt. „Radfahren ist gar kein Hexenwerk“, sagt eine Teilnehmerin fröhlich. Die Neu-Radler freuen sich auf den Frühling. „Mit dem Rad erleben wir viel mehr Lebensqualität.“