

Velofahren Lernen für Erwachsene (Schritt für Schritt)

Sie können nicht Velo fahren und möchten es lernen.
Herzliche Gratulation zu diesem Entschluss!

1. Suchen Sie sich ein Velo und schrauben Sie die Pedale ab

- Als erstes brauchen Sie ein Velo. Gut eignet sich am Anfang eines mit einem tiefen Durchstieg (Damenvelo) mit einem eher gerade Lenker. Wenn Sie verschiedene Velos zur Verfügung haben, nehmen Sie zuerst das kleinere Velo zum Üben.
- Organisieren Sie sich Werkzeug, um die Pedalen abschrauben und die Sattelhöhe verstellen zu können.
- Achten Sie darauf, dass die Pneu's aufgepumpt sind.
- Stellen Sie den Sattel so tief wie möglich ein (so dass Sie im Sitzen mit den Fussflächen gut den Boden erreichen).
- Schrauben Sie beide Pedale ab. (**Linkes** Pedal zum Lösen nach **rechts** abschrauben. Beim rechten Pedal nach links schrauben.) Sollten die Pedalen festsitzen, können Sie dies natürlich beim ersten Mal von einem Velomechaniker machen lassen.
- Stellen Sie einen mittel-leichten Gang ein.

2. Kleidung

Fürs Velofahren Lernen braucht man keine besondere Kleidung. Aber ein paar Dinge sollte man trotzdem beachten.

- **Schuhe:** Flip-Flops und Sandalen sind für Anfänger nicht gut geeignet. Schuhbändel-Schlaufen nötigenfalls in die Schuhe stecken, damit sie sich nicht im Velo verfangen.
- **Hosen:** Wenn Sie keinen Kettenschutz am Velo haben, ist bei weiten Hosen das rechte Hosenbein Karrenschmiere gefährdet. Man kann das rechte Hosenbein einfach hochkrepeln, in die Socken stecken, oder mit speziellen Hosenklammern oder -Bändern nahe am Knöchel fixieren.

3. Suchen Sie einen geeigneten Platz

Suchen Sie sich zum Üben eine Fläche, die frei von Auto(Verkehr) ist. Die Fläche kann asphaltiert sein oder einen anderen gut befahrbaren Belag haben. Lockerer Kiesuntergrund ist am Anfang nicht geeignet.

4. Geben Sie sich Zeit und nehmen Sie sich nicht zu viel vor

Erwarten Sie keine Wunder. Bis ein absoluter Anfänger die erste Runde mit dem Velo dreht, wird es mehrere Stunden oder mehrere Tage dauern, denn Velofahren lernen ist ein komplizierter Prozess. Gerade wenn man es als Erwachsener lernt, kann es ein langer Weg sein. Erlauben Sie sich kleine Schritte und ein individuelles Lerntempo.

5. Lernen Sie Ihr Velo kennen

- Klappen Sie mit dem Fuss den Ständer aus und ein.
- Schieben Sie Ihr Velo indem Sie es mit beiden Händen halten, indem Sie es mit nur einer Hand am Lenker halten oder sogar indem Sie es nur am Sattel halten.
- Testen Sie die Bremsen: Ziehen Sie nur die Vorder-/ nur die Hinter-/ oder beide Bremsen zusammen an und versuchen Sie das Velo zu schieben.

6. Beginnen Sie mit dem Laufrad

Trottinett und Laufräder sind heute aus dem Leben von Kleinkindern nicht mehr wegzudenken. Sie schulen das Gleichgewicht und sind eine optimale Vorbereitung auf das spätere Velofahren. Diesen Vorteil können Sie sich auch als Erwachsene zu Nutzen machen.

Inzwischen kennen Sie Ihr Velo schon ein wenig. Nun können Sie loslegen mit Laufrad fahren. Sie können nämlich Ihr Velo mit dem tief eingestellten Sattel und ohne Pedale wie ein Laufrad benutzen.

Setzen Sie sich auf den Sattel und gehen Sie los. Probieren Sie aus, wie sich die Geschwindigkeit steigern lässt. Probieren Sie z.B. abwechselnd einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuss abzustossen, nur mit dem linken oder nur mit dem rechten Fuss abzustossen und mit beiden Füßen gleichzeitig abzustossen. Je geübter Sie werden, desto grössere Distanzen können Sie zurücklegen ohne das Gleichgewicht zu verlieren und einen Fuss auf den Boden stellen zu müssen.

Probieren Sie dabei auch verschiedene Sattelhöhen aus.

7. Üben Sie das Bremsen

Beim Laufrad fahren kann jederzeit mit den Füßen am Boden gebremst werden. Fürs Velo fahren sollten Sie aber spätestens jetzt die Bremsen kennen lernen.

Testen Sie nur die Vorderradbremse, nur die Hinterradbremse und beide Bremsen zusammen. Versuchen Sie dosiert zu bremsen, oder auch einmal kräftig zu bremsen.

Um die grösste Bremswirkung zu erzielen, gewöhnen Sie sich jetzt schon an, wenn immer möglich mit beiden Bremsen zu bremsen. Und wenn Sie später keinen Salto über die Lenkstange nach vorne auf den Boden machen möchten, vermeiden Sie kräftiges Bremsen mit nur der Vorderbremse.

8. Fahren Sie Trottinett

Trottinett fahren ist eine gute Vorübung fürs Velofahren, denn auch dabei wird das Gleichgewicht zu halten trainiert. Wenn Sie kein Trottinett zur Verfügung haben, können Sie nun auch einfach wieder eine Pedale ans Velo anschrauben und diese auf die tiefste Position ausrichten. Stellen Sie sich über Ihr Velo und den Fuss auf die Pedale, während der andere Fuss auf der anderen Seite des Velos am Boden steht. Setzen Sie sich nun aber möglichst

nicht auf den Sattel, sondern stehen Sie auf der einen Pedale während Sie mit dem anderen Fuss vom Boden abstossen.

Üben Sie auch beim Trotтинett fahren zu bremsen. Fahren Sie Kurven nach recht und links und üben Sie einem kurvigen Kreidestrich nachzufahren oder einen Slalom zu fahren.

Schrauben Sie die Pedale wieder ab und die andere an, damit Sie die selben Übungen auch mit dem anderen Bein machen können.

9. Das Anfahren

Wenn Sie sich nun mit dem Velo vertraut gemacht haben, sicher Laufrad und Trotтинett fahren können und das Bremsen im Griff haben, fehlt nur noch das Anfahren als letzter Schritt vor dem richtigen Velofahren.

Zuerst ist es wichtig, dass der Fuß die Pedale findet und sie in die richtige Anfahrposition bringen kann. Stellen Sie sich über das Velo und ziehen Sie die Bremsen an. Wenn die rechte Pedale angeschraubt ist, drehen Sie nun mit dem rechten Fuss die Pedale rückwärts. Die richtige Anfahrposition haben Sie gefunden wenn das Pedal schräg nach vorne oben zeigt.

Versuchen Sie nun sitzend anzufahren. Stellen Sie den Fuss hierzu auf die Pedale, die sich in der Anfahrposition befindet. Während Sie sich nun mit dem Standbein vom Boden abstossen, treten Sie die Pedale nach unten und beschleunigen das Velo.

Üben Sie nun Anfahren, etwas fahren lassen, Anhalten und schliesslich die Pedale wieder in die Anfahrposition drehen.

Die selbe Übung kann nun auch gemacht werden, indem Sie im Stehen losfahren und erst nach dem Anfahren auf den Sattel absitzen.

Schrauben Sie zwischendurch das eine Pedal ab- und das andere an und üben Sie das selbe mit dem anderen Bein.

10. Velofahren

Wenn Anfahren und Bremsen gut klappen können Sie nun beide Pedale anschrauben.

Viele Anfänger können nun nach den vorherigen Übungen „spontan“ Velo fahren. Bis zum sicheren Fahren im Verkehr braucht es aber noch viel mehr Übung. Bleiben Sie deshalb im Moment noch auf autofreien Plätzen und Wegen.

Seien Sie sich bewusst, dass Sie Ihren Sattel bisher sehr tief eingestellt haben. Dies gibt Ihnen Sicherheit, da Sie jederzeit die Füße auf den Boden stellen können. Mit zunehmender Übung sollte aber der Sattel höher gestellt werden, damit ein ergonomisches Fahren möglich wird. Am besten stellen Sie den Sattel in kleinen Schritten höher und üben immer wieder auf der neuen Höhe, damit die Anpassung als nicht zu drastisch wahrgenommen wird.

Die ideale Sattelhöhe haben Sie gefunden, wenn Sie auf dem Sattel sitzend bei ausgestrecktem Bein mit der Ferse die untere Pedale gut erreichen können.

Erst wenn Sie die ersten Runden auf dem Velo geschafft haben, sollten Sie mit den folgenden Übungen anfangen:

- Zielgenau bremsen (z.B. am Kreidestrich)
- Spur halten (z.B. auf einer Linie fahren)
- Kurven fahren
- Engstellen durchfahren
- sich umschauchen
- einarmig fahren
- zurückschauen

Auch hier gilt wieder: Lassen Sie sich Zeit und vergessen Sie die nötigen Pausen nicht.

11. Fahren im Verkehr

Wenn Sie die vorhergehenden Übungen gemeistert haben, Sie Ihr Velo nun ganz im Griff haben und sie sich beim Fahren nicht mehr auf Ihr Velo sondern um alles rundum konzentrieren können, dann müssen Sie nur noch das Fahren auf der Strasse lernen. Hierfür muss Ihr Velo strassenverkehrstauglich ausgerüstet sein. Zwingend müssen Sie am Velo haben:

- zwei kräftige Bremsen
- Rückstrahler (Reflektor/Katzenauge)
 - vorne: weiss
 - hinten: rot
 - an den Pedalen: orange
- Licht (nur bei schlechten Sichtverhältnissen)
 - vorne: weiss
 - hinten: rot

Zudem müssen Sie in den Verkehrsregeln theoretisch und praktisch sattelfest sein. Hierzu finden Sie viele Infos z.B. unter <http://www.velofahrkurs.ch/links>

Sie haben das beschriebene Programm durchgeübt und brauchen weitere Hilfe zum Beispiel zum Fahren auf der Strasse? Falls unsere Velo-InstruktorInnen Kapazität haben, vermitteln wir Ihnen gerne jemanden für einen Privatkurs.

<http://www.velofahrkurs.ch/privatkurse>

Adaptiert aus: „12 Tipps zum Radfahren lernen“ (ADFC-Radfahrschule)
<https://www.adfc-radfahrschule.de/12-tipps-zum-radfahren-lernen.html>