

Die erste ADFC-Radfahrschule für Erwachsene

Wer unsicher oder länger nicht mehr gefahren ist, kann es auf dem Verkehrsübungsgelände wieder lernen. Profis helfen dabei.

VON SUSANNE JORDANS

MÖNCHENGLADBACH Generationen von Gladbacher Grundschulern erinnern sich an sie: Die Straßenbahn, die auf dem Gelände der Jugendverkehrsschule fuhr. Längst schon steht der Kinderwaggon fahruntüchtig im Schuldepot; das fast 60-jährige, ruhig gelegene Übungsgelände mit seinen vielen Bäumen, Grasflächen, Kreuzungen, Ampeln und sogar einem kleinen Kreisverkehr hat ansonsten nichts von seinem historischen Charme verloren. Damit ist der Platz an der Dessauer Straße nicht nur ideal für Kurse in Verkehrserziehung für Zweit- und Viertklässler geeignet, sondern auch für die neue Seminarreihe der Radfahrschule des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs, kurz ADFC, für Erwachsene.

Der ADFC bietet die Lerntage, die sich an Menschen richten, die unsicher auf dem Fahrrad sind, in Kooperation mit der Verkehrswacht Mönchengladbach an. Nun nutzten die vier Teilnehmerinnen des ersten Kurses den Parcours auf dem Übungsgelände. Brigitte Wartmann-Kulkarni hatte aus den Medien von diesem Kursus erfahren und sich sofort angemeldet: „Ich bin seit 30 Jahren nicht mehr Fahrrad gefahren. Es hat sich nach meiner Schulzeit einfach nicht mehr ergeben.“ Jetzt will sie das Radeln wieder aufgreifen, fühlt sich aber plötzlich unsicher. „Das ist nach einer solch langen Pause völlig normal“, sagt Seminarleiter Borgard Färber, der gemeinsam mit seinem ADFC-Kollegen Norbert Büschgens den Tag begleitet. Beide haben zur



Teilnehmerin Ulrike Riebandt hat mit Hilfe Norbert Bueschgens vom ADFC das Gefühl für das Rad aufgefrischt.

FOTO: DETLEF ILGNER

Vorbereitung auf ihre Seminarreihe einen Ausbildungskurs an der ADFC-Radfahrschule Münster besucht. Wichtig sei, Respekt vor dem Straßenverkehr zu entwickeln und insbesondere das eigene Verhalten in Situationen zu trainieren, die verstärkt zu Verunsicherungen führen. An erster Stelle steht hier das Ab-

bremsen mit dem Rad. Die Handbremse ist in diesem Lernstadium dem Rücktritt gegenüber klar im Vorteil; das Umstellen der Pedale entfällt, und das Gleichgewichtsvermögen wird weniger strapaziert. Stehenbleiben muss man zwangsläufig aber doch irgendwann. „Genau davor haben viele Angst. Deswegen

gehen wir bei dieser Trainingseinheit schrittweise vor. Der Fahrradsattel wird nach und nach um jeweils einen Zentimeter erhöht, um am Ende den idealen Sitz zu erreichen“, erklärt Norbert Büschgens. Am Anfang können die Teilnehmer ihre Füße noch entspannt aus dem Sitz heraus auf dem Boden absetzen;

das Ausbalancieren des Körpers, das nötig ist, wenn der Sattel höher eingestellt ist, erfolgt im Anschluss. Alle Teilnehmerinnen sind mit Begeisterung dabei, stellen die Übungsleiter zufrieden fest.

Der achtstündige Kurs des ADFC hat es tatsächlich in sich: Neben zwei halbstündigen Theorieeinheiten, in

INFO

Im Herbst findet der nächste Kursus statt

Termin Der nächste Kurs der ADFC-Fahrradschule findet im Herbst dieses Jahres statt.

Anmeldungen radfahrschule@adfc-mg.de

Teilnahmegebühr 30 Euro pro Person

Trainer Norbert Büschgens und Borgard Färber vom ADFC Mönchengladbach unterrichten Kleingruppen bis zu sechs Personen.

denen die wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrer, das richtige Verhalten im Straßenverkehr und das für den jeweiligen Fahrer passende Rad vorgestellt werden, wird den Rest des Tages auf dem Übungsgelände trainiert. Auf- und Absteigen, Gleichgewicht, Bremsen und Anhalten, Kurvenfahren, Überfahren von Hindernissen, Linksabbiegen, Einhändig fahren – das schlaucht ganz schön. „Ich bin hoch motiviert, aber jetzt freue ich mich erst einmal auf meine Couch“, sagt Teilnehmerin Ulrike Riebandt. In den kommenden Tagen will sie ihre ersten Fahrradausflüge planen. Das richtige Equipment zu finden, gehört für die Kursabsolventen zu den Vorbereitungen dazu. Ulrike Riebandt und Brigitte Wartmann-Kulkarni diskutieren, ob eine Box den traditionellen Satteltaschen fürs Fahrrad vorzuziehen ist. Nach einigem Abwägen aber verschieben sie auch diese Entscheidung auf einen späteren Zeitpunkt.