

Familienausflug von A bis Z: So machen Touren richtig Spaß

von bb - Mittwoch, 12. Juni 2013

<https://www.pd-f.de/2013/06/12/7068-familienausflug-von-a-bis-z-so-machen-touren-richtig-spas/>

[pd-f/rk] Ferienzeit ist für viele Familien auch Fahrradzeit. Damit der Familienradausflug für alle ein tolles Erlebnis wird, gibt der pressedienst-fahrrad Tourentipps von A bis Z.

A: Abfahrt. Bei schönem Wetter zieht es alle aufs Rad. Aber Spontaneität will gut geplant sein. Deshalb geht es gleich weiter mit Buchstabe B.

B: Bereifung. Vor der Abfahrt steht ein kurzer Fahrrad-Check. Zum Prüfen der Grundfunktionen gehören auch die Reifen. Stimmt der Luftdruck oder ist der Schlauch bzw. Reifen sogar beschädigt? „Am besten überprüft man die Reifen mit etwas Vorlauf. Einen Plattfuß in letzter Minute zu reparieren, kann womöglich den Ausflug gefährden“, so Doris Klytta vom Reifenhersteller [Schwalbe \(www.schwalbe.com\)](http://www.schwalbe.com). „Während der Tour schützen Reifen mit integrierter Pannenschutzeinlage, wie unser ‚unplattbarer‘ Alltags- und Tourenreifen Marathon Plus, vorm ungewollten Zwischenstopp.“

C: Chaos. Gibt es immer wieder beim Gepäck. Sicheren Stauraum und schnellen Zugriff auf Geldbeutel, Handy und Co. bieten wetterfeste Fahrradtaschen. Besonders praktisch für Wertsachen und all die kleinen Dinge, die man gern im Blick oder griffbereit hat, sind Lenkertaschen. Dank einfach zu bedienender Befestigungen lassen sie sich schnell vom Rad lösen und, wie beim Modell „Ultimate6 M Pro“ von [Ortlieb](http://www.ortlieb.de) (149,95 Euro, www.ortlieb.de), per Schultergurt auch bequem zu Fuß tragen.

D: Decke. Nicht ohne! Aber nicht zum Kuscheln vor dem Fernseher, sondern – viel besser – zum Unterlegen bei Pausen (siehe P) oder fürs größere Picknick im Grünen!

E: E-Bike. Na logo! „Elektroräder sind ideale Zugpferde und Lastenesel für Eltern“, weiß Sven Bernhardt vom Hersteller [Winora \(www.winora.de\)](http://www.winora.de), der beim Modell „F2“ (2.199 Euro) auch gleich an eine Anhängerkupplung-Aufnahme für [Kinderanhänger](#) gedacht hat. „Damit lassen sich Anhänger kinderleicht montieren und per Klick-Adapter einfach öffnen und schließen“, so Bernhard.

F: Flicker. Macht nicht wirklich Spaß, doch aus der Not ist schnell eine Tugend gemacht: „Neben dem reinen Fahren sind Kinder auch schnell für kleinere Reparaturen am Fahrrad zu begeistern. Mama oder Papa beim Schlauchflicken zu helfen, kann nämlich

durchaus spannend sein“, rät Enrico Ricci vom Werkzeugspezialisten Park Tool (www.grofa.com). „Unsere selbstklebenden Flicker GP 2 sind genauso leicht wie Sticker zu benutzen und daher auch für Kinderhände geeignet.“

G: Getränke. Bewegung macht durstig. Deshalb immer an ausreichend Getränke denken. Gut ist auch klares Wasser – zum Trinken, Händewaschen oder zum Reinigen kleiner Wunden.

H: Hose. Angenehmer als enge Jeans sind elastische, gepolsterte Radhosen, vor allem auf längeren Touren. Die Polsterhose gibt's in der klassisch engen Lycra-Variante oder integriert in lockere Bike-Shorts – und das auch für Kinder.

I: Inbetriebnahme. Was nützt das neueste Tourenequipment, wenn sich die Bedienung nicht sofort erschließt? „Ob Neurad, Kinderanhänger oder GPS-Gerät, vor der ersten Tour sollte neue Ausrüstung ausprobiert und getestet werden“, rät Familienvater und Radexperte Gunnar Fehlau.

J: Jucken. Auf der Unbeliebtheitsskala ganz oben. Erleichterung und Abhilfe schaffen Mittel gegen Insektenstiche und bei längeren Touren eine Radsport-Sitzcreme.

K: Kinderanhänger. Bei kleinen Kindern eine große Empfehlung. Denn hier können sie wettergeschützt reisen und Trinkflasche, Teddy und Co. sind immer in der Nähe. Erhältlich zum Beispiel von [Croozer](http://www.croozer.de) für ein oder zwei Kinder (www.croozer.de) ab 449,- Euro.

L: Licht. Mit Kindern weiß man nie, wie lang man unterwegs ist. Eine gute [Beleuchtung](#) sollte daher immer mit an Bord sein. Gute Alltags-, Touren- und [Reiseräder](#) sind heute mit Sorglos-Lichtanlagen mit Nabendynamo und LED-Scheinwerfern ausgestattet. Da die Dunkelheit oft schneller kommt als man denkt, gibt es für [Rennräder](#) oder Kinderspielräder moderne Batteriebeleuchtung (z. B. Scheinwerfer Ixon IQ mit hellen 40 Lux Lichtleistung für 83, 90Euro und Rücklicht IXBack für 34,90

Euro von [Busch & Müller](http://www.bumm.de), www.bumm.de).

M: Meter machen. Sollte definitiv eine Domäne der Sportenthusiasten bleiben, denn beim Familienausflug geht es nicht um die Strecke, sondern das Erlebnis. „Die Familientour plant und unterteilt man besser nicht in Distanzen, sondern lieber in Zeit- und Lusteinheiten“, empfiehlt Ralf Puslat vom Kinderradspezialisten [Puky](http://www.puky.de) (www.puky.de) aus Erfahrung (siehe P).

N: Naturerlebnis. Nichts ist schöner, als Wind und Wetter zu spüren und sich Zeit für Entdeckungen am Wegesrand zu nehmen. „Man reist nicht um anzukommen, sondern um zu reisen“, wusste schon Goethe (siehe M).

O: Oben ohne. Helme schützen! Auf diese kurze Formel lässt sich jede Diskussion über das Tragen eines Helms reduzieren. „Für Kinder gibt es stylische Helme im Skaterlook und Eltern sollten allein wegen des Vorbildcharakters einen [Helm](#) tragen“, betont Torsten Mendel vom Helmhersteller [Abus](http://www.abus.com) (www.abus.com).

P: Pausen. Machen jede Tour angenehmer und bieten Raum für Erlebnisse, Fotos oder den kleinen Snack zwischendurch. „Gerade beim Familientrip sollten Pausen als Etappenziele gelten und somit schon bei der Tourenplanung bedacht werden“, empfiehlt

Sabine Witte von Croozer.

Q: Quengeln. Muss nicht sein (siehe P).

R: Radweg. Mit gutem Kartenmaterial, das zum Beispiel der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. (www.adfc.de) bietet, finden sich fast immer wunderbare Radwege abseits der Hauptverkehrsstraßen.

T: Transit. Nicht jede Tour muss am Heimatort anfangen. Vielfach lohnt sich auch eine Anfahrt mit der Bahn, die direkt in die schönsten Gebiete führt. Tipp: Wer die Route gut vorbereitet und Toleranzzeiten einplant, vermeidet Stress. Gilt vor allem für die Rückfahrt mit müden und hungrigen Kindern.

V: Verkehr. Ab acht Jahren dürfen Kinder vom Fußweg auf die Straße oder den Radweg wechseln, ab zwölf Jahren müssen sie es. Damit die Radtour Spaß macht und sicher ist, empfehlen sich verkehrsarme Strecken. Die finden sich schnell, wenn man einen kleinen Umweg in Kauf nimmt (siehe R).

W: Wetterfest. Der Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, gilt auch fürs Radfahren. Schnell trocknende und atmungsaktive Funktions-**Bekleidung** trägt sich angenehm leicht und schützt vor Wind und Nässe. Eine moderne Windjacke, zum Beispiel das Kindermodell „Elmo Jacket“ vom Outdoor-Experten **Vaude** (45 Euro, www.vaude.com), passt dank des geringen Packmaßes in jede Fahrradtasche und wärmt bei Bedarf im Handumdrehen (siehe C).

X: Xanten & Co. Historische Städte bieten ein hohes Potenzial für kleine und große Entdecker. Meist locken schöne Biergärten, interessante Museen und tolle Spielplätze. Oder auch einfach ein Eis.

Y: Y-Schlüssel. Mal schnell unterwegs den Sattel verstellen oder lockere Verbindungen festziehen? Kein Problem, wenn man das richtige Werkzeug an Bord hat. „Sogenannte Y-Schlüssel vereinen drei Inbus-Größen in einem Werkzeug und lassen sich im Gegensatz zu den auf Radtouren

gebräuchlicheren Minitools auch problemlos von Kinderhänden bedienen“, erläutert Enrico Ricci. Und denen macht das Werkeln am Rad ja durchaus Spaß (siehe F).

Z: Ziel. „Nur auf das Ziel zu sehen, verdirbt die Lust am Reisen.“ Wer hat’s gesagt? Wieder Goethe, und der muss es ja schließlich wissen (siehe N).

[Bildauswahl zum Thema \(6 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Radfahren lernen: Kinder stürzen ganz sicher](#)

[ADEC zu Kindern im Straßenverkehr: „Nicht länger forschen! Handeln!“](#)

[Radtour durch deutsche Geschichte: Grenzerfahrung für Rad, Jugend und Eltern](#)

[Ein Fahrrad als Weihnachtsgeschenk für Kinder](#)

[Themenblatt Kinderanhänger & Co.](#)

[Mit dem Kinderanhänger sicher unterwegs](#)

[Fahrradspiele für Groß und Klein: Fahrtechnik trainieren mit Spaß](#)

[Mit dem Fahrrad zur Schule – aber sicher!](#)

[Fahrradfahren in der Schwangerschaft: Mit Babybauch fit und gesund](#)

[Kinderanhänger im Winter: Der Spaß auf Schnee und Eis ist sicher](#)

Passendes Bildmaterial

