

Liebe Radfahrerinnen und Radfahrer!

Das Fahrrad ist nicht nur ein umwelt-schonendes Verkehrsmittel für Fahrten in die nähere Umgebung. Fahrradfahren ist auch ein ideales Fitnessstraining für Menschen jeden Alters. Gerade in Brandenburg gibt es zahlreiche wunderschöne Radtouren. Dabei kann tägliche Routine ebenso wie mangelnde Praxis dazu führen, dass man nicht richtig oder zu spät im Straßenverkehr reagiert.

2010 bietet die Unfallforschung der Versicherer (UDV) in Kooperation mit Ihrer Landesverkehrswacht erstmals die **Aktion „Fit mit dem Fahrrad“** an, die sich gezielt an Radler über 50 Jahre richtet.

Auf Übungsplätzen trainieren die Teilnehmer in moderierten Kursen Grundlagen und Anforderungen des Fahrradfahrens, um ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu verbessern. Das Programm umfasst insgesamt vier Veranstaltungen à drei Stunden. Die Trainingsmodule bauen aufeinander auf, die Veranstaltungen können aber auch einzeln gebucht werden.

Im Folgenden finden Sie ein paar Anregungen, wie Sie Ihre „Fahrrad-Fitness“ überprüfen können und was das Training Ihnen bietet.

Übungen gegen den Alltagstrott – probieren Sie es selbst

Die insgesamt vier Trainingseinheiten der **Aktion „Fit mit dem Fahrrad“** setzen systematisch dort an, wo sich durch Routine mangelnde Aufmerksamkeit einschleicht. Ausdauer und Geschicklichkeit werden ebenso unter die Lupe genommen wie Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen. Die Parcours-Übungen in der Gruppe ermöglichen sowohl den Austausch untereinander als auch individuelle Erfahrungen. Auf die Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmte Übungseinheiten helfen, schlechten Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen. Einfache Übungen für den Alltag verstärken den Trainingseffekt.



Wer mit seinem Fahrrad im Straßenverkehr unterwegs ist, muss auf viele unterschiedliche Dinge gleichzeitig achten. Diese können seit Jahren dieselben sein (Verkehrssampeln, Leuchtreklamen etc.) oder aber von den jeweiligen Situationen abhängen (Martinshorn, Lichthupe oder Gespräche am Straßenrand). Blenden Sie bei Touren auf gewohnter Strecke vermeintlich Bekanntes zwischenzeitlich einfach aus? Achten Sie an Kreuzungen, an denen seit Jahren niemand mehr von rechts kam, noch auf mögliche Fahrzeuge?



Ähnlich wie bei einem Fahrsicherheitstraining für Autofahrer bietet die **Aktion „Fit mit dem Fahrrad“** die Möglichkeit, das eigene Bremsverhalten bei unterschiedlichen Fahrbahnbedingungen zu trainieren. Ob Schotter, Pfützen oder Gras – wann haben Sie das letzte Mal probiert, wie Sie und Ihr Rad auf unterschiedlichen Straßenbelägen reagieren? Können Sie die verschiedenen Bremswege tatsächlich richtig einschätzen?



Körperliche Fitness setzt geistige Beweglichkeit voraus. Neben Kraft und Ausdauer werden beim Fahrradfahren vor allem auch Koordination und Wahrnehmung geübt, aber eben auch benötigt. Bei der **Aktion „Fit mit dem Fahrrad“** lösen die Kursteilnehmer während der Parcours beispielsweise Rechenaufgaben oder müssen sich miteinander unterhalten. Danach wird individuell betrachtet, wie sich die dadurch eingeschränkte Aufmerksamkeit auf das Radfahrvermögen auswirkt (z. B. langsamer fahren, Schlangenlinien).