



Meisterbetrieb

- Fahrräder
- Zubehör
- Reparatur

Johannes Badelt

Flaßbieke 2 • 59348 Lüdinghausen–Seppenrade
 Telefon: 02591 / 891314 • Fax: 02591 / 891315
www.badelts-raederecke.de



VERKAUF • SERVICE • REPARATUR

Mühlenstr. 39 59348 Lüdinghausen Tel.: 025 91 -34 16
 E-Mail: zweirad.witteler@web.de Internet: zweirad-witteler.de



Inh. Kai Witteler
 Meisterbetrieb
 Lüdinghauser Str. 58
 59394 Nordkirchen

Tel.: 0 25 96 / 939 995
 Fax: 0 25 96 / 939 07 31
 E-Mail: info@radsport-witteler.de

www.radsport-witteler.de

**Fahrrad
 Verleih
 Lüdinghausen**



i Infos und Buchungen vor Ort im »Lüdinghaus«, unter 02591/78008 oder mobil unter 0151/51276301

Radfahren lernen - besser spät als nie!

Der ADFC Münster bietet eine **Radfahrschule für Erwachsene**



Informationen gibt es unter diesem QR-Code und unter der Tel.-Nr. 0251 28 909 280



Ablauf des Sicherheitstrainings

Dauer und Termine:

Das Gruppentraining ist für eine Dauer von ca. 3 Stunden ausgelegt, findet normalerweise Samstag vormittags statt und wird mit max. 10 Personen durchgeführt. Die Termine werden in der örtlichen Presse und auf der Homepage des ADFC Lüdinghausen bekannt gegeben.

www.adfc-luedinghausen.de

Trainingsort:

Das Training wird in der Regel auf dem Schulhof des Richard-von-Weizsäcker-Berufskolleg, Auf der Geest 2, in Lüdinghausen durchgeführt.

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt

5,00 € für ADFC Mitglieder

10,00 € für Nichtmitglieder.

Anmeldung:

Es ist unbedingt eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese kann über die Homepage des ADFC Lüdinghausen mit dem unter Radfahrsicherheit hinterlegtem Formular erfolgen. Wenn kein Internet zur Verfügung steht, kann die Anmeldung auch telefonisch bei dem unten genannten Ansprechpartner erfolgen.

ADFC Lüdinghausen

Struckstr. 33
 59348 Lüdinghausen
 E-Mail: luedinghausen@adfc-ms.de

Ansprechpartner: Manfred Piotrowski
 Tel. 02591/9802393
 E-Mail: manfred-pe@gmx.de



© ADFC Lüdinghausen V2 Stand: Januar 2020



Sicherheit auf dem Fahrrad

Das Fahrsicherheitstraining des ADFC



Fahrsicherheitstraining

Beherrsche ich mein Fahrrad wirklich oder kann ich dieses weiter verbessern? Die Sicherheit beim Fahren mit dem Fahrrad und Pedelec (E-Bike) lässt sich leicht trainieren.

Der ADFC Lüdinghausen möchte mit einem ca. dreistündigen Sicherheitstraining diese Frage allen interessierten Radfahrerinnen und Radfahrern beantworten.

Unser Trainingsprogramm

Radfahrende im täglichen Straßenverkehr werden heute mit komplexen Verkehrsabläufen konfrontiert.

Der Fahrrad-Sicherheitstrainer des ADFC Lüdinghausen gibt zur Einführung zunächst Informationen zu Verkehrsregeln und praktische Hinweise zum sicheren Radfahren, z.B. das Anfahren mit dem Fahrrad, nach einem verkehrsbedingten Halt an Ampeln. Durch die richtige Pedalstellung kann insbesondere beim Anfahren mit dem Pedelec die Hilfe des Motors in Anspruch genommen werden.



Ablauf des Trainingsprogramms:

Teil A: Gleichgewichtsübungen

- Slalom fahren: In der ersten Übung wird zur Einstimmung Slalomfahren durch Hindernisse geübt.
- Gasse u. Holzbrett: Zunächst wird eine enge Gasse durchfahren. Danach folgen Gleichgewichtsübungen mit einer Fahrt über eine Wippe.



- Enge Radien fahren: Im zweiten Schritt wird das Wenden auf engstem Raum in einer durch ein Begrenzungsband als

"Garage" gekennzeichneten Bereich geübt, ohne mit dem Fuß auf den Boden zu treffen.

- Anfahren vor einer Wand: Bei dieser Übung wird das Anfahren vor einer Wand mit selbstgewähltem Abstand und nachfolgend sofortiger Wende geübt.



- Ausweichen: Bei dieser Übung wird das Umfahren eines Hindernisses auf gerader Linie abwechselnd mit dem Vorder- und Hinterrad trainiert.

Teil B: Anhalten und Bremsen

Nun wird das wichtige Thema Bremsen behandelt. Zunächst wird der Vorteil der modernen Handbremssysteme gegenüber der Rücktrittbremse theoretisch behandelt. Es folgen Übungen zum effektiven Bremsen, um der Gefahr eines Sturzes vorzubeugen, ohne dass das Hinterrad abhebt. Hier ist es wichtig zu wissen, von welcher Hand die Bremsen aktiviert werden und wie die Vorderrad- und Hinterradbremse wirken. Das Bremsen sollte ohne Nachdenken intuitiv richtig erfolgen und kann leicht eingeübt werden.

- Anhalten und weiterfahren: Bei dieser Übung wird bis zum Stillstand abgebremst und anschließend ohne Bodenberührung mit dem Fuß die Fahrt sofort fortgesetzt.
- Punktgenaues Anhalten: Es wird zunächst aus langsamer, dann aus schnellerer Geschwindigkeit das punktgenaue Anhalten vor einem Hindernis eingeübt.
- Bremsen mit blockiertem Hinterrad: Bei dieser Übung soll das Gefühl für ein blockierendes Hinterrad erfahren werden. Es wird mit zunehmend



höherer Geschwindigkeit nur mit der Hinterradbremse das Rad bis zum Blockieren des Hinterrades abgebremst.

- Notbremsung auf Kommando: Es wird aus höherer Geschwindigkeit nach optischem o. akustischem Kommando eine Vollbremsung eingeleitet. Hier soll insbesondere das reflexartige Zurückrutschen auf dem Sattel geübt werden, um ein Anheben des Hinterrades zu vermeiden.
- Notbremsung in Gefahrensituationen: In der abschließenden Übung wird das plötzliche Bremsen in Gefahrensituationen intensiv geübt. Die Gefahrensituation wird durch einen spontan geworfenen Karton dargestellt. Der Radfah-



rende versucht vor dem Karton zum Stillstand zu kommen. Der lose Karton stellt aber für den Radfahrenden keine besondere Gefahr dar und kann auch überfahren werden.

Allgemeine Hinweise:

Zur Teilnahme an dem Training ist ein verkehrstüchtiges Fahrrad oder Pedelec mitzubringen.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Es besteht keine Verpflichtung, an den einzelnen Übungen teilzunehmen.

Der ADFC empfiehlt die Benutzung eines Fahrradhelmes.

Viele dieser erlernten Übungen können auch später eigenständig wiederholt werden, um die persönliche Sicherheit beim Fahrrad- oder Pedelecfahren weiter zu festigen.