



# FAHRRADBANDE

Fast alles, was man selbst auf dem Fahrrad machen kann, geht auch mit Kind. Mehr noch: Wenn das Band zwischen Rad und Nachwuchs im richtigen Alter richtig geknüpft wird, haben Kinder und Eltern sogar richtig Spaß am Bewegungsplus. RADtouren sagt, wie es von der ersten Tour im Anhänger bis zur großen Reise rund läuft und berät bei der Materialwahl.

Text: Gunnar Fehlau, Jan Gathmann /  
Fotos: Frank Gleitsmann

In gewisser Weise sind Radtouren und Kinder aus dem gleichen Holz geschnitzt: Sie gehören zum Schönsten, was man auf der Welt erleben kann. Das erste Mal alleine auf großer Tour zu sein, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Und auch das eigene Kind zum ersten Mal in den Händen zu halten, prägt fürs ganze Leben. Andererseits wollen „Kind und Radreise“ nicht so recht zusammen: Beide fordern Zeit und Aufmerksamkeit.

Was stimmt also? Beides. Wenn man dem Kind und dem Radfahren die angemessene Aufmerksamkeit schenkt, kommt die Sache richtig ins Rollen. Und das ist einfacher als man denkt. Dass fast ein Drittel aller Radurlaube in Deutschland von Familien oder Familienverbänden unternommen werden, spricht für sich. Das einfache Grundmotto: Genauso wie Kinder in kleinen Schritten und mit viel Freude fürs Leben lernen, geht man am besten das gemeinsame Radfahren an.



„Mein Rad muss eine Rücktrittbremse haben, sonst fühle ich mich unwohl. Ich fahre zwar am liebsten bergab, acht Gänge finde ich aber trotzdem toll.“

Leonie, 12 Jahre

„Der Spaß am Radfahren sollte im Mittelpunkt stehen“, erklärt Sigrun Bösemann vom ADFC Bremen. Das lässt sich auch leicht in den Alltag integrieren. „Das Schöne an Radtouren mit Kindern ist, dass das Abenteuer schon vor der Haustür beginnt“, erläutert Bösemann. Für die Kleinen ist alles Neuland, was sich außerhalb der elterlichen Wohnung befindet. Dass sich die Eltern auf den ersten Kilometern bis zu den autofreien Radstrecken ausschließlich auf den Verkehr konzentrieren, ist also kein Problem für den Nachwuchs, zum Beispiel im Anhänger – Langeweile kommt bestimmt nicht auf.

## Radfahren macht fit...

Wer regelmäßig Radfahrten in die gemeinsame Zeit einbaut, tut sich und seinen Kindern etwas Gutes. Denn jedes zweite Kind hat Schwierigkeiten in der Bewegungskoordination. „Immer weniger Vier- und Fünfjährige können auf einem Bein hüpfen, einen Ball fangen, mit gestrecktem Bein gerade sitzen oder rückwärts gehen“, stellt Dr. Jörg Schriever vom

Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte besorgt fest. Diese Bewegungsunsicherheit führt laut Deutscher Verkehrswacht (DVW) und nach Beobachtungen von Verkehrserziehern immer häufiger zu Unfällen.

## ... und klug

Wenn Kinder dagegen mobil sind, fördert das auch ihre geistige Entwicklung. „Bewegungsabläufe wie das Radfahren regen das Wachstum von Nervenzellen im Gehirn an. Das wirkt sich wiederum positiv auf die kognitive Entwicklung aus“, weiß Dr. Achim Schmidt von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Deshalb rief die Sporthochschule gemeinsam mit anderen Institutionen das Projekt „Radschlag“ ins Leben, das Erziehern, Eltern und Lehrern praktische Hilfe und Tipps zum motivierenden Umgang mit dem Velo gibt (siehe Kasten). „Übrigens steigern auch bei älteren Menschen schon 30 Minuten mäßige Bewegung die Hirnfunktion und langfristig die Konzentration“,



„Berge finde ich super. Unbedingt muss mein Rad Hörnchen am Lenker haben. Die sehen auch gut aus.“

Carlotta, 9 Jahre

nennt Dr. Schmidt einen weiteren Grund für gemeinsame Ausflüge. Damit diese immer positiv wahrgenommen werden, rät Schmidt dazu, möglichst viele Erlebnisse darum herum zu schaffen. „Wenn der Besuch im Zoo ansteht, dann fährt man dort mit dem Rad hin“, gibt der Sportwissenschaftler ein Beispiel.

## Nicht übertreiben

Allerdings sollten gutes Zureden und tolle Belohnungen nicht übertriebene Anforderungen der Eltern ausgleichen. Manchmal sind die Kinder körperlich zwar fit genug für eine längere Tour, haben aber eigentlich wenig Lust. Auch dann heißt es einen Gang zurückschalten. „Sie lassen sich zwar durch Belohnungen kurz motivieren, langfristig verlieren sie aber die Lust“, sagt Schmidt. Nehmen sie ernst, was die Kinder



„Ich fahre am liebsten schnell. Dafür wünsche ich mir ein leichtes Rad.“

Tillmann, 9 Jahre

sagen! Und auch für die Fahrten mit den ganz Kleinen im Anhänger ist der schielende Blick auf den Kilometerzähler passé: „Das Bewusstsein, dass der Nachwuchs nicht selber treten muss, sollte nicht dazu verleiten, längere Fahrtstrecken als sonst zurückzulegen – schließlich kommt es auf die Abwechslung von Fahren und Spielen, Entdecken und Kennenlernen an“, mahnt Sigrun Bösemann.

## Das richtige Material

Beginnen kann man dank ausgereifter und sicherer Kinderanhänger mit dem gemeinsamen Radfahren schon im zarten Alter von drei bis vier Monaten. Mit zwei bis drei Jahren sind viele Kinder reif für erste Schritte auf dem Laufrad, das den Gleichgewichtssinn schult. Das Radfahren lernen die Kleinen auf einem Spielrad am besten. Sind sie geistig und motorisch reif für die Teilnahme am Straßenverkehr, kommt dann das Kinder- oder Jugendrad zum Einsatz, dessen Ausstattung den Kriterien der StVZO entsprechen muss. Die richtigen Rad- und Anhängertypen für jedes Alter und Einsatzgebiet stellen wir auf den folgenden Seiten vor.

**TIPP:** Machen sie Fahrräder nicht zum Überraschungsgeschenk, sondern lassen sie die Kinder mit aussuchen und das Rad im Handel anpassen. Die Vorlieben sind oft ganz unterschiedlich, wie unsere Interviews mit den kleinen Experten zeigen.

## Es muss laufen

Ganz wichtig: „Auch das beste Material sollte hundertprozentig passen und funktionieren“, unterstreicht Dr. Achim Schmidt einen oft geringgeschätzten Aspekt. Und weiter: „Klappt die Schaltung nicht, ist die Lust bei den Kin-

dem sofort weg“. Tatsächlich sind es oft reine Einstellungsfehler, die den Spaß verderben, sich aber leicht und günstig beheben lassen. Häufig vernachlässigt: der richtige Luftdruck, der auf der Reifenflanke angegeben ist. Zweiter Spielverderber: eine zu niedrige und damit kraftraubende Sattelhöhe. Zur Orientierung: Für Radfahranfänger ist es wichtig, mit beiden Füßen den Boden zu erreichen, wenn sie im Sattel sitzen. Bei Geübten reicht es, wenn eine Fußspitze an den Boden gelangt. Für fahrsichere Kinder auf längeren Touren kann man sogar das Maß für Erwachsene heranziehen: bei gestrecktem Bein muss die Ferse das auf „sechs Uhr“ gestellte Pedal erreichen.

## MEHR INFOS

Der ADFC und das Bundesverkehrsministerium geben die Broschüre „Mobil mit Kind und Rad“ heraus. Es gibt sie als PDF unter [www.adfc.de](http://www.adfc.de) oder gedruckt beim ADFC, Tel. (04 21) 34 62 90

Der ADAC-Ratgeber „Kinder im Verkehr“ informiert darüber, wie Eltern ihre Kinder im Straßenverkehr schützen können – auf dem Rad, zu Fuß oder beim Inline-Skaten. Für 4,95 Euro in den ADAC-Geschäftsstellen und im Buchhandel.

Wie man eine Weltreise mit Kindern unternimmt zeigt Familie Piontek unter [www.39grad.de](http://www.39grad.de)

Auf [www.Kinderfahrrad.org](http://www.Kinderfahrrad.org) findet sich ein Ratgeber mit zahlreichen Tipps zum Thema Kind und Fahrrad.

Der Verkehrsclub Deutschland (VCD), die Deutsche Sporthochschule Köln und der ACE Auto Club Europa haben das gemeinsame Projekt „Radschlag“ mit dem Internet-Portal [www.radschlag-info.de](http://www.radschlag-info.de) ins Leben gerufen. Es hält Servicetipps für Familien bereit, etwa zum Fahrrad- oder Helmkauf, zum Schulweg mit dem Rad oder zum Radfahren lernen. Auch die Themen Verkehrssicherheit, Gesundheit und Klimaschutz sowie Rechtsfragen werden behandelt.



Mit-Initiator von Radschlag: Dr. Achim Schmidt, Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Natursport und Ökologie

## IM GEPÄCK

Für die ersten Radtouren mit dem Nachwuchs ist ein Kinderanhänger ideal. Schon ab drei Monaten kann es losgehen. Das Kind reist sicher, bei Bedarf hat man einen Buggy oder Jogger zur Hand, und selbst sportliche Ausflüge ins Gelände sind mit dem richtigen Modell kein Problem. Wir geben Tipps, worauf man beim Kindertransport im Schlepptau achten sollte und stellen drei Anhänger für jeden Anspruch vor.



Bild: pd-f

Wer seine Kinder im Fahrradanhänger chauffiert, kann sich über gesteigerte Aufmerksamkeit freuen. „So gut möchte ich es auch noch mal haben“, hört man nicht selten von Spaziergängerinnen, die schon Enkel im Alter des Passagiers haben könnten. Auch beim Zwischenstopp auf dem Spielplatz findet das Gefährt schnell Freunde. Erzieherinnen sehen hier das Testmodell für den nächsten Kinderkrippentransporter anrollen. Und fremde Kinder nehmen sich in der einladenden „Höhle“ des Anhängers gerne eine kleine Auszeit vom Spielplatzrummel. Nicht zuletzt genießt man auf der Straße mehr Respekt. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit machen Autofahrer um das Gespann einen größeren Bogen als um einen einzelnen Radfahrer mit Kindersitz.

### Bester Schutz

Nicht alle Gründe pro Anhänger sind so unmittelbar zu erfahren. Aber auch Experten sind sich darüber einig, dass die Kinder im Schlepptau meist besser aufgehoben sind als im Kindersitz. „Im Radanhänger sind Kinder am

besten geschützt“, ist Karsten Klama vom Radfahrerbund ADFC überzeugt und nennt damit einen wichtigen Grund, den Anhänger zu nutzen. Warum das Gefährt am Hinterrad so sicher ist, erklärt Stefan Rademacher vom Deutschen Verkehrsrat: „Radler fallen öfter von alleine hin, als dass sie zu Fall gebracht werden. Anhänger fallen in der Regel nicht um“. Besonders wichtig ist deshalb ein niedriger Schwerpunkt des Hängers und eine breite Basis. So ausgelegt, bietet der Anhänger selbst bei einer Kollision mit dem Auto noch Schutz. Versuche des Allianz-Technikzentrums in Freising zeigten, dass ein guter Anhänger bei einer Kollision einfach weggeschoben wird. Bereits 1996 führte die Allianz Kindertransport-Crash-Tests durch. Weiterer Befund: Im Kindersitz auf dem Rad – besonders zwischen Lenker und Sattel – trugen die Kleinen erhebliche Verletzungen davon, im Anhänger nur geringe Blessuren. Aber: „Trotz gesteigerter Sicherheit sollten Kinder auch im Anhänger immer einen Helm tragen und angegurtet sein“, rät Ingenieur Dieter Anselm vom Allianz-Technikzentrum. Empfehlenswert sind Fünf-Punkt-Gurtsysteme, die man vom Kindersitz aus dem Auto

kennnt und die bei allen von uns vorgestellten Modellen an Bord sind.

Ein weiterer großer Vorteil des Anhängers: Schon Säuglinge können mitgenommen werden. „Ein bißchen Geduld sollten junge Eltern aufbringen, bevor sie mit dem Nachwuchs auf Tour gehen, aber ab drei Monaten funktioniert es mit den entsprechenden Babysitzen problemlos“, rät Rainer Kolberg vom Croozer-Hersteller zweipluswei.

Für den Kinderanhänger spricht außerdem seine Vielseitigkeit im Alltag und sein gesteigerter Nutzwert auf Touren. Beispiel eins: der Wetterschutz. „Kinderanhänger sind zwar keine U-Boote“, betont Kolberg, „sie halten ab Werk aber auch kräftigen Schauern recht lange Stand, und fürs Extreme gibt es Regenüberzüge.“ Fast immer bleibt der Nachwuchs trockener als die Eltern auf dem Zugpferd.

### Ein- oder Zweisitzer?

Die meisten Modelle gibt es neben der „Single“-Version auch in einer Variante für zwei Kinder. Darin können nicht nur kleine Geschwister mitfahren. Auch wenn man unzertrennliche Freun-



### TOUT TERRAIN SINGLETRAILER

Fahrmachine in Bestform: für alle, die überallhin wollen, ohne Kompromisse für Fahrer und Kind. Sieht aus wie eine Fliegerkapsel, und wie Fliegen ist auch das Fahrgefühl mit dem superleichten Toutterrain. Der Einspurer legt sich mit dem Rad in die Kurve, die 200-mm-Luftfederung schluckt jeden Stoß, und die Stollenbereifung hält im Gelände die Spur. Dank guter Aerodynamik mit Slickbereifung aber auch für schnelle Ausfahrten ein Tipp! Perfekter Innenraum: Riesige Fuß- und Kopffreiheit, eine hohe, federnd aufgehängte Sitzbank und ein Gurtsystem wie beim Kindersitz. Nachteile im Alltag: steht nur mit Ständer, Rangieren ist schwer, kein Stauraum, Verdecke und Kupplung etwas fummelig, eher geringe Zuladung und großes Faltmaß. **Sitzplätze:** 1 · **Max. Zuladung:** 25 kg · **Gurtsystem:** Fünf-Punkt · **Gewicht:** 9,9 kg (gewogen inkl. Deichsel) · **Lauf rad:** 20 Zoll · **Reifen:** Schwalbe Mow Joe 47-406 · **Federung:** Einarmschwinge mit X-Fusion O2 R-Dämpfer, 200 mm Federweg · **Mögl. Zubehör u. a.:** Weber-Babyschale, Schutzblech, wasserdichte Tasche · **Besonderheiten:** Sattelstützkupplung, umlaufender, handgeschweißter Stahlrohrrahmen, Systemlauf rad. Preis: 1.290 Euro, [www.tout-terrain.de](http://www.tout-terrain.de)

de aus dem Kindergarten mitnehmen will, leisten sie gute Dienste. Kleiner Nachteil der Doppelsitzer: Sie sind deutlich breiter, meist spürbar schwerer und verlangen daher gesteigerte Rücksichtnahme beim Fahren. Wer die Nachwuchsfrage entschieden hat und viel Wert auf die Fahreigenschaften legt, ist deshalb mit einem Einsitzer besser beraten.

### Packesel auf Tour

Beim Toureneinsatz kann der Kinderanhänger zudem als Packesel für die Siebensachen des Nachwuchses dienen. Voraussetzung: Ein Kofferraum in Form von Platz hinter den Sitzen oder einer außen angebrachten Tasche wie beim Chariot und Singletrailer.

**TIPP:** Hinter der Achse sollte dabei nicht zu viel Gewicht platziert werden. Das macht die Fahreigenschaften unsicher. Außerdem darf die maximale Zuladung nicht überschritten werden. Wer viel mitnehmen will, kommt deshalb besser mit einem Zweisitzer zurecht, der meist eine höhere Gewichtsobergrenze und mehr Platz vor der Achse hat – zumindest wenn nur ein Kind an Bord ist.

### Spazieren und Joggen

Ein Vorteil, den besonders Städter zu schätzen wissen, ist die Umrüstbarkeit der Anhänger. So lassen sich die meisten modernen Gefährte nicht nur am Rad ziehen, sondern auch als Buggy beim Spazieren schieben. Wichtig beim Einsatz als Kinderwagensatz: ein kleiner Wendekreis, keine weit ausladenden Teile wie Deichseln und eine leicht zugängliche Feststellbremse. Auch zum Joggen kann man die Kids im Anhänger mitnehmen. Wer viel zwischen den Nutzungsarten wechselt, sollte den Umbau vor dem Kauf testen. Bei den von uns gezeigten Modellen ging er sehr schnell, was aber keine Selbstverständlichkeit ist. Wer öfter

bergab läuft, sollte außerdem auf die Möglichkeit achten, eine „Betriebsbremse“ nachzurüsten. Die funktioniert dann am besten, wenn sie auf die Hinterräder wirkt. Für sportliche Anhänger wie die Topmodelle von Chariot ist sie beispielsweise zu haben. Für sie gibt es sogar Umrüstsätze für den Einsatz beim Langlauf oder Nordic Walking. Natürlich soll der Nachwuchs komfortabel unterwegs sein. Viele Unebenheiten schlucken dabei schon dicke Reifen

(ab 47 Millimeter) in Kombination mit einer flexiblen Sitzaufhängung wie beim Croozer. Diese passive Federung ist bei angepasster Geschwindigkeit völlig ausreichend.

### Federn lassen?

Je länger die geplanten Touren sind und je häufiger man schlechte Wegstrecken unter die Räder nimmt, desto sinnvoller ist eine aktive

## KINDERANHÄNGER UND ZUGRAD

Worauf sollte man achten, wenn man das Kind per Fahrradanhänger transportiert?

**Beim Anhänger:** **1** Reifen: Luftdruck nicht zu hoch wählen, am unteren Richtwert auf der Reifenflanke orientieren. Für noch mehr Komfort: Breitreifen nachrüsten (z. B. Schwalbe Big Apple). **2** Kanten- und Radschutz: wichtig nicht nur beim Durchfahren von engen Lücken, sondern auch bei Bordsteinkanten oder dem Einsatz als Buggy. **3** Mit geschlossenem Verdeck fahren: Schützt im Sommer vor Zug und Insektenflug, besonders aber vor Dreck vom Hinterrad. **4** Reflektoren: Möglichst viele und große. Zusätzliche Batterielichter vorne (weiß) und hinten (rot) an der Fahrbahnseite im Dunkeln. **Am Zugrad:** **5** Das Gewicht von Kind + Anhänger + Zugrad + Fahrer darf nicht über dem zulässigen Gesamtgewicht liegen. **6** Kräftige, richtig eingestellte Bremsen: V-Bremsen, Öldruckbremsen, am besten aber hydraulische Scheibenbremsen. **7** Schutzbleche: Sie sollten als Spritzschutz für den Hänger weit herunter gezogen sein. **8** Übersetzung: an das Mehrgewicht angepasst. **9** Kupplung + Hinterbau: Hier muss genug Platz sein, Zugrad beim Anhängerkauf mitnehmen. **Kind:** Nur angeschnallt fahren! **10** Helm: mit flacher Schale am Hinterkopf. **11** Spielzeug hilft bei Langeweile.



On- and Off-Rad: Am Chariot findet das Zusatzrad für den Joggerumbau Platz am externen Kofferraum, die Deichseln sind ebenfalls an Bord. So kann man zum Joggen am Strand radeln.



Viel Platz: Im „Croozer Kid für 2“ finden zwei Kinder bequeme Sitzplätze. Der federnd aufgehängte Babysitz für Säuglinge und die Sitzstütze für Kleinkinder sind Ausstattungsoptionen.



Aktive Fahrsicherheit: Der Luftdämpfer am Tout Terrain bietet bis zu 200 mm Federweg und ist leicht auf das Kindergewicht einzustellen. Ein optionales Schutzblech beschirmt ihn vor Dreck.





## CHARIOT COUGAR 1

Der komfortable Sportler: für alle, die mit Kind viele Kilometer machen wollen. Sehr hohe Verarbeitungsqualität. Die einstellbare Blattfederung und die Sitzaufhängung schlucken zuverlässig Stöße auch auf befestigten Waldwegen. Extra-leichter Lauf. Einfachstes Zusammenlegen, kleines Faltmaß, geringes Gewicht, aber auch eher geringe Fußfreiheit und wenig Stauraum. Praktisch: außenliegender Kofferraum und optionale Dachablage. Mit Sets lässt sich der Cougar für (fast) jede Ausdauersportart umrüsten. Toll: Buggy- und Joggingzubehör kann am Hänger transportiert werden. Mit dem Rad zum Strand, joggen, dann einkaufen gehen: kein Problem! Hoher Preis, aber auch hoher Wiederverkaufswert.

**Sitzplätze:** 1 · **Max. Zuladung:** 34 kg · **Gurtsystem:** Fünf-Punkt · **Gewicht:** 13,4 kg (gewogen inkl. Deichsel) · **Laufräder:** 20 Zoll · **Reifen:** Kenda 47-406 · **Federung:** Blattfedern, einstellbar von 0 bis 34 kg · **Mögliches Zubehör u. a.:** Fahrradset mit Weber-Kupplung (120 Euro), Jogging-Set (90 Euro), Dachablage (50 Euro), Babysitz, Carbon-Schutzbleche · **Besonderheiten:** große selbstleuchtende Rückstrahler (Energo), Ski- und Walkingoption. Preis: ab 599 Euro. [www.chariot.de](http://www.chariot.de)



## CROOZER KID FOR 2

Der Mini-Van: für alle, die viel Platz und größte Flexibilität für wenig Geld wollen. Der Croozer Kid for 2 bietet eine ebenso flexible wie robuste Konstruktion. Zwei Kinder passen bequem rein. Im neuen Hänge-Babysitz (ab 3 Monate) sitzen Kleine sicher und komfortabel. Der Croozer ist sehr leicht zusammenlegbar, die Laufräder sind per Bajonett eingesteckt, und an den robusten Stoßstangen kann man ihn gut tragen. Er ist etwas schwerer, hat aber durch die breite Basis einen sehr günstigen Schwerpunkt und ist daher sehr fahrstabil. Schön: ein großer Kofferraum hinter den Sitzen, getrennte Feststellbremsen, große Seitenfenster, sodass die Kinder viel sehen. Der Umbau zum Jogger und zum Buggy ist kinderleicht.

**Sitzplätze:** 2 · **Max. Zuladung:** 45 kg · **Gurtsystem:** Fünf-Punkt · **Gewicht:** 17,2 kg (gewogen inkl. Deichsel) · **Laufräder:** 20 Zoll, **Reifen:** Kenda 47-406 · **Federung:** Sitzaufhängung · **Mögliches Zubehör u. a.:** Buggykit, Joggerkit inklusive, Trinkflaschenhalter, Baby-Sitz, Sitzpolster, Regenschutz · **Besonderheiten:** inkl. zweite Radkupplung. Preis: 399 Euro. [www.croozer.de](http://www.croozer.de)

Federung. So hat etwa das Schweizer Markt-magazin Kassensturz herausgefunden, dass eine Federung bis zu 50 Prozent der Fahrbahnstöße schluckt. Rund 300 Euro Aufpreis sollte man für den Komfort einkalkulieren. Vorbildlich für zweispurige Anhänger ist die einstellbare Blattfederung bei Chariot. Eine Klasse für sich ist die Luftfederung am einspurigen Tout Terrain-Singletrailer, die mit einem einstellbarem Federweg bis 200 Millimeter aufwartet. Zugleich nimmt der an der Sattelstange angekuppelte Anhänger immer dieselbe Schräglage wie das Zugrad ein und ist schmäler als die meisten Lenker. So lässt sich der Nachwuchs selbst winklige Abfahrten im Wald sicher und sanftengleich hinabschaukeln.

### Sicheres Zugrad

Besondere Anforderungen stellt ein Kinderanhänger auch an das Zugrad. Es muss vor allem belastbar sein. Wie viel man dem Rad offiziell aufbürden darf, bevor die Herstellergarantie erlischt, gibt das zulässige Gesamtgewicht an. Man

findet es meist in der Bedienungsanleitung. Und es liegt häufig bei 125 Kilogramm – leider. Mal angenommen, Radler und Rad wiegen 90 Kilo, das Kind plus sein „Bedarf“ bringen weitere 15 Kilo auf die Waage und der Anhänger selbst ebenfalls 15 Kilo – dann bleibt schon kein Spielraum mehr für Einkäufe. Gut sind deshalb mindestens 130 Kilogramm zulässiges Gesamtgewicht, will man zwei Kinder mitnehmen, ist eine Freigabe bis 140 Kilogramm sinnvoll.

### Fahren üben!

Während sich Kinder meist spontan im Anhänger wohlfühlen (oder nicht), braucht man selbst meist länger, um sich an das veränderte Fahrverhalten zu gewöhnen. Bevor man sich an eine längere Tour wagt, ist es ratsam, einige ausgiebige Proberunden zu drehen, etwa auf einem sonntäglich leeren Parkplatz oder im Park. Hat man das richtige Fahrrad (siehe Kasten) und seine Fahrweise dem längeren Bremsweg und dem größeren Kurvenradius angepasst, geht das Radfahren auch mit Anhänger kinderleicht.



## PUKY LR-M

Das Laufrad für Früheinsteiger: Bereits ab zwei Jahren können Kleinkinder mit dem Puky LR-M erste Laufschräge machen. Der sehr niedrige, lauf-radtypisch geformte Sattel und der sehr tiefe Durchstieg mit Trittbrett machen es möglich. Pflegeleicht sind die Softschaumreifen, die bei größeren Kindern allerdings die Fahrfreude schmälern. Gibt es in Pink, Blau und neutralem Rot.

**Sitzhöhe:** 29 bis 40 cm · **Gewicht:** 3,2 kg (gewogen) · **Laufräder:** Softschaum, 50 mm · **Besonderheiten:** „Spiel Gut“-Siegel, Trittbrett. Preis: 60 Euro. [www.puky.de](http://www.puky.de)



## KOKUA LIKEABIKE

Der Laufrad-Klassiker punktet mit seinem klassisch schlichten Holzrahmen. Die Kinder freuen sich über das niedrige Gewicht. Ein Pluspunkt beim Kurvenfahren lernen ist der integrierte Lenkanschlag. Nachteil: Bei Stürzen kann der Lenker nicht ausweichen. Neben der gezeigten Mountain-Version mit Holzfelgen gibt es auch ein günstigeres Modell mit gespeicherten Laufrädern.

**Sitzhöhe:** 32 bis 44,5 cm · **Gewicht:** 3,8 kg (gewogen) · **Laufräder:** 12 Zoll · **Reifen:** Rubena 47-203 · **Besonderheiten:** „Spiel Gut“-Siegel, Lenkanschlag, Holzfelgen, abnehmbarer Sitzbezug. Preis: 179 Euro. [www.kokua.de](http://www.kokua.de)



## BMW KIDSBIKE

Laufrad mit Wachstumspotential: Das BMW Kidsbike lässt sich mit recht wenig Aufwand zum Spielrad mit Pedalantrieb umrüsten, wenn das Kind groß wird. Dem BMW-Zeichen am „Kühler“ macht es mit vielen nützlichen Details Ehre: Vom abgerundeten Handbremsgriff über die Reißverschluss-Tasche unterm Sitz bis zu den komfortablen Big Apple-Reifen. Nachteil: hohes Gewicht.

**Sitzhöhe:** 37 bis 43 cm · **Gewicht:** 7,6 kg (gewogen inkl. Kurbel) · **Laufräder:** 14 Zoll · **Reifen:** Schwalbe Big Apple 50-254 · **Besonderheiten:** Rücktrittbremse, Tretkurbel mit geschlossenem Kettenkasten nachrüstbar, kleine Rahmentasche, Helm inklusive. Preis: 279 Euro. [www.bmw.de](http://www.bmw.de)



# LAUFEN LASSEN

Das Laufrad bietet den besten Einstieg ins Radlerleben. Es schult den Gleichgewichtssinn, ist ein würdiger Ersatz fürs Dreirad und erübrigt später den Einsatz von Stützrädern. Schon ab zwei Jahren können Kinder damit ihrem Spieltrieb freien Lauf lassen.

Unter Experten ist der Lerneffekt eines Laufrades unbestritten. Das wirkt sich auch in der Praxis aus. „Weil die meisten Kinder mit einem Laufrad anfangen, rüsten wir fast keine Fahrräder mehr mit Stützrädern aus“, schildert André Stübner, Inhaber des Kinder-Fahrradladens Tretmühle in Radebeul, seine Erfahrung. Schon früh können die Kleinen aufs Laufrad. Aber: „Sie sollten vom ersten Moment an mit den Füßen sicheren Kontakt zum Boden haben“, rät Prof. Volker Briese, Fachreferent für Verkehrspädagogik beim ADFC. „Lieber das kleinere als das größere Rad!“. Weil Laufräder Spielzeug sind, ist eine Sicherheitsprüfung wie beim Fahr-

rad nicht vorgeschrieben und wird auch meist nicht gemacht. Der Preis (ab circa 50 Euro) und bekannte Herstelleramen sind gute Indizien für die Qualität. Auch das Siegel „Spiel Gut“ gibt Orientierung.

### Worauf es ankommt

Woran erkennt man ein gutes Laufrad noch? Selbstverständlich darf es keine Ecken und Kanten haben, die Lenkerenden sollten besonders geschützt sein. Ein tiefer Durchstieg sorgt für einfaches Auf- und Absteigen. Für ganz junge „Laufrad-Anfänger“ reichen noch Soft-

Schaumreifen wie beim Puky LR-M. Luftbereifung ist aber für gute Fahrkontrolle ansonsten ein Muss. Dagegen sind Bremsen nur für geübte, ältere Piloten sinnvoll. Damit das Kind beim Laufen guten Halt hat, braucht es einen speziellen Laufradsattel, der ähnlich einer Banane geformt ist. Je größer der Verstellbereich des Sattels ist, desto eher kann das Laufrad so lange mitwachsen, bis es vom pedalgetriebenen Gefährt abgelöst wird. Apropos: Laufräder wie das BMW Kidsbike lassen sich mit Pedalen nachrüsten, haben aber den Nachteil, dass sie ohne Pedale etwas schwerer sind als ihre weniger universellen Pendanten.

