



Familienausflug: Nur wenn die Kinder selbst Spaß dran haben, kommen auch die Eltern auf ihre Kosten.

FAMILIEN

Planung

Kaum sind Kinder im Haus, verstaubt das Bike im Keller. Doch das muss nicht sein! Die eigene Leidenschaft kann man mit dem Nachwuchs sehr wohl teilen. Doch Vorsicht: Stolperfallen und Spaßbremsen lauern überall.

GRUNDLAGEN

MATERIAL: Wer den Nachwuchs begeistern will, der muss für optimales Material sorgen.

TEXT MATTHIAS DREUW
FOTOS DANIEL SIMON / WOLFGANG WATZKE

Wenn Kinder Fahrradfahren lernen, dann ist das für Bike-begeisterte Eltern wie Geburtstag und Weihnachten an einem Tag. Der erste Zahn, die ersten Schritte, die ersten Worte. Alles schön und gut, aber Fahrradfahren, das ist ein riesiger Evolutionschritt in Richtung: Bike-Tour im Familienverbund, Siegerpodest beim Nachwuchsrennen, Familienurlaub im Bike-Hotel. Aber Vorsicht! Wer solche Erwartungen und Träume erzwingen will, kann den Kindern den Spaß am Radfahren verleiden. Wichtigste Voraussetzung für Bike-Vergnügen im Familienformat: geeignetes Material.

ALLE PARAMETER WEICHEN AB

Während wir uns als Erwachsene nur mit der richtigen Rahmengröße rumschlagen müssen, um ein passendes Bike zu finden, lauert bei den Kinderrädern der Gewichts- und Geometrieteufel. „Das Problem ist, dass fast alle Parameter wie Gewicht, Körpergröße und Schrittlänge eines Kindes von denen eines Erwachsenen abweichen. Hinzu kommt, dass das Kind kontinuierlich wächst“, meint Stefan Hahn vom Kinder-Bike-Hersteller S'cool. „Man muss also mit smarten Tricks ein Bike entwickeln, das mit dem Kind mitwächst.“ Denn sonst ist man gezwungen, eventuell einmal pro Jahr ein neues Bike zu kaufen. Und in diesem Fall werden die wenigsten Eltern bereit sein, in ein entsprechend hochwertiges Bike zu investieren. Das ist aber grundlegend wichtig, denn billige, aber bleischwere Bikes drücken den Spaßfaktor erheblich. „Das Gewicht spielt die entscheidende Rolle“, meint Hahn. „Kinder müssen in Relation zu ihrem Körpergewicht ein Vielfaches an Bike handeln, was auch zu schlechterer Bike-Beherrschung führt.“ Deshalb gilt: Je leichter das Kinder-Bike ist, desto besser. Extrem leichte Bikes mit vernünftiger Ausstattung kosten allerdings Geld. Wer Zweifel hat, ob sich eine solche Investition lohnt, sollte überlegen, was er bereit ist, fürs eigene Bike auszugeben. Trostpflaster: Qualitativ hochwertige Bikes lassen sich meist gut weiterverkaufen – oder auch an die nächst jüngere Generation weitergeben.

Gewicht – ungleiche Verhältnisse



ERWACHSENE haben es bei der Wahl ihres Bikes nicht besonders schwer – im wahrsten Sinne des Wortes! Beispiel: BIKE-Tester Holger Meyer. Er wiegt mit Rucksack ungefähr 80 Kilo, sein Scott Ransom um 14 Kilo. Lange Bergaufstrecken und steile Anstiege sind so kein Problem. Setzt man diese Gewichte ins Verhältnis, ergibt sich ein Index von 0,175. Dieser Wert sagt zunächst nicht viel aus. Aber ...

... **KINDER** haben zu ihrem Bike ein ganz anderes Gewichtsverhältnis. Im Schnitt etwa 0,41. Erklärung: Der sechsjährige Fynn auf unserem Bild wiegt etwa 22 Kilo, sein Bike allerdings rund neun Kilo (für ein Kinder-Bike sehr leicht!). Würden wir für Fynns Bike den gleichen Gewichtsindex wie für Holger zugrunde legen, dann dürfte Fynns Bike maximal 3,9 Kilo wiegen. Oder umgekehrt, Holger müsste ein 33 Kilo schweres Bike den Berg hochtreten, damit beide in der gleichen Gewichtsklasse kämpfen. Deshalb gilt: Kinder-Bikes müssen so leicht wie irgend möglich sein!

| ALTER | KÖRPERGRÖSSE | FAHRRADGRÖSSE* |
|---------------|--------------|---------------------|
| unter 6 Jahre | < 115 cm | Laufrad, 12-16 Zoll |
| 6 Jahre | 115 cm | 20 Zoll |
| 7 Jahre | 125 cm | 20 Zoll |
| 8 Jahre | 135 cm | 24 Zoll |
| 9 Jahre | 140 cm | 24 Zoll |
| 10 Jahre | 145 cm | 24 Zoll |
| 11 Jahre | 150 cm | 26 Zoll |
| 12 Jahre | 155 cm | 26 Zoll |
| über 12 Jahre | > 160 cm | 26 Zoll |

*Durchmesser der Laufräder

Bike-Größen IN EIN BIKE KANN MAN NICHT HINEINWACHSEN WIE IN EINEN GROSSEN PULLOVER. KINDER BRAUCHEN DAS PASSENDE RAD. VOM LAUFRAD BIS ZUM 26-ZOLL-BIKE GIBT ES IN ALLEN KATEGORIEN ETWAS PASSENDES. TIPP: MITWACHSENDE LAUFRÄDER. UND FÜR DIE GRÖßEREN: KLEINE RAHMENGRÖßEN (LADY-BIKES!).



Gerüchten zu Folge baut Liteville ein Kinderrad. Ja, es gibt ein Gemeinschaftsprojekt für einen Kinderradrahmen mit Cube, mit unterschiedlicher Ausstattung.

Wie kam es dazu?

Als ich ein Bike für meinen Sohn gesucht habe, musste ich feststellen, dass die bestehenden Modelle nicht passen. Bei Cube gab es Leute mit ähnlichen Erfahrungen. Mittlerweile haben wir zusammen einen Prototypen entwickelt.

Was muss man bei der Konzeption eines Kinderrades besonders beachten?

Eigentlich sind es die gleichen Faktoren wie beim Erwachsenenrad. Nur das die Anbauteile oft nicht passen. Da ist die Regel, dass die Armlänge sowie der Q-Faktor der verbauten Kurbeln viel zu groß ist und das Tretlager zu hoch sitzt. Wenn ein Kind auf einem solchen Rad fährt, schaut das grausam aus.

Ein weiteres Problem ist das hohe Gewicht von Kinder-Bikes. Wo ist die Schmerzgrenze?

Unsere Schmerzgrenze für ein 20-Zoll-Bike: sieben Kilo. Also 30 Prozent des Fahrergewichts von 20 Kilo. Das ist viel, aber anders kaum zu machen!

Wie sieht eine leichte Ausstattung aus?

Die Federung soll ein 2,4-Zoll-Reifen übernehmen, der mit wenig Luftdruck gefahren wird. Kinder fahren meist nur Schotterpisten und sind so leicht, dass Federelemente gar nicht richtig funktionieren können. Bei den Bremsen sprechen Gewichts-, Kosten- aber auch Sicherheitsgründe für V-Brakes. Eine Disc erfordert einfach mehr Erfahrung. Außerdem genügen sieben bis neun Gänge. Kinder brauchen gar nicht so viel Bandbreite.

Lenker und Schaltung unerreichbar?

Merkmale hochwertiger Kinder-Bikes: Bremsen und Schaltung müssen nicht nur erreichbar sein, sondern sich auch mit wenig Kraft bedienen lassen. Bei vielen Kinder-Bikes ist das nicht der Fall. Achten Sie beim Kauf also vor allem auf leichtgängige Schalt- und Bremshebel. Top: Wenn sich die Bremshebel mittels Stellschraube einstellen lassen. Flop: Wenn der Schaltgriff (vielfach Drehgriff) für Kinderhände zu dick ist!



Zu breit für Kinderbeine?

Stichwort „Q-Faktor“. Er beschreibt, wie weit die Kurbelarme voneinander entfernt sind. Manche Hersteller machen es sich einfach und nehmen den Q-Faktor für Erwachsene an, um so günstige Standard-Tretlagerbreiten verbauen zu können. Fatal, wie unser Beispiel rechts zeigt: Fynns Füße stehen weit auseinander – eine ungesunde Sitzposition für die Knie!



Stefan Hahn, Development Engineering.

„DOWNSIZING IST KOMPLETT FALSCH! KINDERBIKES MÜSSEN FÜR KINDER UND IHRE BEDÜRFNISSE SPEZIELL ENTWICKELT WERDEN!“

HELIX 2.5 Hydraulic disc brake
Master cylinder and caliper aluminum forged Plus rotating reservoir design so it fits all shifter pods.
Available for one master cylinder with both calipers or one caliper.

MB606
Open pad space system: Easily see when pads are worn down Pads can be easily exchanged Self-cleaning design - no worries about mud and dust!

MB700
One piece aluminum forged Compact and lightweight Option: MB700T for Cyclocross/Road Bike

Eurobike Booth: #405-13, Hall B2

Release Your Power

Bengal Performance sales@bengalperformance.com.tw www.bengalperformance.com.tw

0-6 JAHRE

DER START: Ein erfülltes Biker-Leben fängt früh an. Kaum können die Kleinen laufen, sind Fahrradanhänger bequemes Transportmittel und Laufräder schulendes Spielzeug. Von den Eltern ist noch etwas Geduld gefordert.

Rasende Mütter mit quietschenden Kindern im Anhänger gehören inzwischen zum Stadtbild. Das praktische Transportmittel wird gerne auf den kurzen Wegen zum Kindergarten und Supermarkt genutzt. Kinderanhänger sind Super-Allrounder, werden vom älteren Nachwuchs auch gerne mal zum Transport von Grillgut und Bierkisten missbraucht. Hochwertige Modelle sind

leicht (unter 10 Kilo möglich) mit Zusatzrädern schnell zum Kinderwagen umgebaut und dienen dank Taschensystemen auch als Einkaufswagen. Dennoch gibt es bei der Wahl des richtigen Hängers einiges zu beachten. Erstens: Für echtes Gelände eignen sich Kinderanhänger bis auf eine Ausnahme (Touterrain-Singletailer, s. Aufmacher-Foto) eigentlich nicht, Forstwege dagegen sind kein Problem für die Kutschen. Zweitens:

Komfortabel wird es für die Kinder mit gefederten Anhängern und möglichst großen Rädern. Diese rollen besser ab und neigen nicht zum Hüpfen. Außerdem gut: dicke Reifen, die mit wenig Luft gefahren werden können (Federung). Drittens: Knackpunkt eines Anhängergespanns ist die Kupplung am Bike. Für optimale Fahrsicherheit und Bremskontrolle sollte die Deichsel möglichst tief am Rahmen befestigt sein. Im Prinzip haben sich hier Kupplungen durchgesetzt, die direkt am Schnellspanner befestigt werden (Weber-Kupplung). Kinderanhänger sind schon für 90 Euro zu haben, für ein gutes Modell (z. B. Chariot Cougar, Foto) müssen aber weit über 400 Euro investiert werden. Proportional zum Preis steigt aber auch die Sicherheit des Kindes im Anhänger. Stabile Konstruktionen aus Aluminium sind in dieser Preisklasse Standard. Übrigens: Wenn die Kleinen keine Lust auf den Anhänger haben, sind Lauf-Bikes die erste Wahl. Besser als mit einem knapp drei Kilo leichten Lauf-Bike kann man Balance und Geschwindigkeitsempfinden nicht schulen. Los geht's ab 50 Euro.



Transportmittel Nummer eins in der Stadt und auf kurzen Wegen: der Kinderanhänger mit Sitzschale. Milla hat sich's im Chariot Cougar bequem gemacht.

Kinder-Laufrad



Erste Gehversuche als Profi-Biker gelingen mit einem Laufrad. Für die Kleinsten sind dünne Griffe, eine durchgehende Sitzbank und leicht rollende Luftreifen ideal. Wenn das Bike mit den Kindern „mitwächst“, lohnt sich auch ein tieferer Griff in die Kindergeldkasse. Am 14-Zoll-Rennrad von Coolproducts (199 Euro) lässt sich ab einem empfohlenen Alter von 3 Jahren (Sitzhöhe 37 bis 46 Zentimeter) eine Tretlagereinheit inklusive Kettenantrieb montieren. Die 2,0 Zoll breiten Luftreifen sorgen für den nötigen Komfort. Gewicht ohne Tretlagereinheit: 6,3 Kilo.

TIPP: Kinderanhänger sollten über möglichst große Luftreifen (mindestens 20 Zoll) verfügen, damit sie sanfter rollen und weniger hoppeln. Eine Deichsel mit Kupplung an der Hinterradnabe sorgt für den besten Schwerpunkt, ein sicheres Fahrgefühl und bessere Bremskontrolle. Nicht vergessen: ein Wimpel am Anhänger, der Autofahrer auf den sehr flachen, leicht zu übersehenden Kindertransporter aufmerksam macht!

Herstellerliste

- Burley, Cub/D'Lite ST/Solo ST/Encore, www.burley.de
- Chariot, Cougar/CX/CSL/Corsair XL, www.chariot.de
- Leggera, Venta/Twist, www.leggera.com
- Winther, Dolphin New Edition/Dolphin XL, www.winther-bikes.com
- Tautterrain (Wiesmann), Singletailer, www.taut-terrain.de
- Coolproducts, Rennrad 14 Zoll/Rennrad 18 Zoll, www.coolproducts.de
- Felt, Base 12 (12 Zoll), www.sportimport.de
- Kokua, Likeabike (Jumper/Mountain), www.kokua.de
- Bulls, Novice (14 Zoll bis 20 Zoll), www.bulls.de

KINDERSITZ

HECKLASTIG: Hardtail vorausgesetzt, sitzen die kleinsten Biker in einem Kindersitz sicher.

Pepe genießt die Ausfahrten in seinem Kindersitz sichtlich. Sicher festgeschnallt (hier im Britax/Römer Jockey Comfort, ab 89 Euro) ist er gut geschützt und bleibt durch die federnde Wirkung der Stahlfestigung vor größeren Schlägen verschont. Die Füße sind sicher verschnallt, der Sicherheitsgurt angelegt und die Rückenlehne aufrecht eingestellt. So kann es losgehen. Allerdings nicht mit jedem Bike. Denn die Rohrbefestigung aller Kindersitze (Römer, Hamax, Riese & Müller) passt nicht an Fullys. Hier sind oft Dämpfer, Umlenkwinde, zu dicke Rohrdurchmesser im Weg. Carbon-Rahmen sind völlig ungeeignet! Deshalb sollten Sie zu einem stabilen Hardtail greifen. Vor der ersten Ausfahrt empfiehlt sich eine kurze Übungsfahrt mit Gewicht – aber ohne Kind – im Sitz, denn der hohe Schwerpunkt des Sitzes verschlechtert die Fahr- und Kippeigenschaften des Bikes enorm. Und nie vergessen: Helm auf!



Beim Kindersitz ist die Rahmenbefestigung entscheidend. Hardtails eignen sich gut, solange die Rohrdurchmesser nicht zu groß werden. Pepe will übrigens auch nicht auf Helm, Fußbänder und eine verstellbare Rückenlehne verzichten!

Was tun bei Fully-Montage?

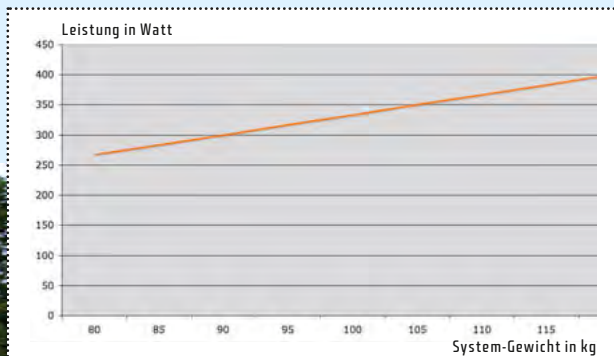
- 1** Kindersitze passen fast nie an ein Fully. Rohrdurchmesser, Dämpfer, Umlenkhebel und Hinterbauschwinge sind bei den großen Rahmenaltern fast immer im Weg. Einzige Alternative: Hardtail fahren!
- 2** Anhänger: Bei Carbon-Rahmen oder -Sattelstützen raten wir von Anhängerbefestigung grundsätzlich ab. Hier werden die Schubbelastungen so hoch, dass Rahmenteile brechen können.
- 3** Anhänger: An Eingelenker passen alle klassischen Befestigungssysteme der Anhänger, egal ob an Achse, Rahmen oder Sattelrohr. Für optimale Brems- und Steuerkontrolle ist eine Achskupplung besser.
- 4** Mehrgelenk-Systeme benötigen eine Befestigung am Sattelrohr oder eine spezielle Schnellspannerbefestigung (z. B. von Chariot, Burley oder die weit verbreitete Weber-Kupplung).

LEISTUNG

PAPA BRAUCHT EXTRA-POWER: Wir sagen Ihnen, wie viele Körner ein Anhänger am Bike wirklich kostet.



30 Kilo Anhänger inklusive Kind und schon müssen 370 Watt mobilisiert werden.



Ein Anstieg von 500 Höhenmetern ist auch ohne Nachwuchs kein Pappenstiel. In einer Stunde und mit einer Geschwindigkeit von knapp 12 km/h ist dafür eine Durchschnittsleistung von 280 Watt gefordert (75-Kilo-Fahrer/12-Kilo-Bike). Mit Beifahrer wird's noch schwerer: Kindersitz und Kind bringen 20 Kilo Zusatzgewicht ans Bike, dadurch schnell der Wert auf knapp 345 Watt. Mit Kinderanhänger ist man sogar mit über 370 Watt dabei. Das sind 25 Prozent mehr Leistung – für Normalos kaum zu schaffen. Wählen Sie Ihre Tour daher sinnvoll. Übermäßig lange Anstiege führen schnell zum emotionalen Familienkollaps. Und: Vorsicht bei der Abfahrt! Hier sind 200-mm-Scheibenbremsen vorne und hinten Pflicht! Stirbt nämlich die Bremse den Hitzetod, rauscht die ganze Fuhre ins Verderben.

6-9 JAHRE

20-ZOLL-BIKES: Jetzt geht es los: Stützräder, Anhänger und Lauftrad sind passé, ein echtes Mountainbike muss her. Für Kinder ab sechs Jahren eignen sich 20-Zoll-Bikes am besten.

Fynn braucht etwas zum Gasgeben. Nachdem er sich des, in seinen Augen „fiesen“, 14-Zoll-Kinder-Bikes entledigt hat und selber strampeln kann, muss ein echtes Mountainbike her. Nur welches? Leicht soll es sein, wie ein Mountainbike aussehen, gut bremsen und außerdem dicke Reifen haben. Eine Federgabel braucht Fynn noch nicht. Die dicken Reifen sollen stattdessen für den nötigen Komfort sorgen. Die Suche gestaltet sich schwieriger als gedacht. 20-Zoll-Bikes gibt es viele, aber wirklich leicht ist keines davon. Unter zehn Kilo schaffen es gerade einmal zwei Hersteller. MTB Cycletech mit dem Moskito (8,8 Kilo, siehe Bild) und Velotraum mit dem K1 (9,5 Kilo). Knapp darüber liegt zum Beispiel das S'cool XXLite (10,5 Kilo). Aber darauf allein kommt es nicht an. Brems- und Schalthebel sowie die Kurbelarme müssen für Kinder angepasst sein, sonst schlägt der anfängliche Spaß schnell in schmerzende Gelenke um.



Was muss das Bike können?

- 1** An 20-Zoll-Kinder-Bikes sollten möglichst dicke, aber leichte Reifen montiert sein...
- 2** ... denn dann ist ohne schwere Federgabel und mit wenig Luft in den Reifen der Komfort top.
- 3** Als Schalthebel eignen sich Drehgriffe gut. Nicht alle sind für Kinderhände leicht zu bedienen...
- 4** ... denn wie die Griffe, dürfen sie nicht zu dick sein. Kleine Kinderhände finden sonst keinen Halt.
- 5** Leichte V-Brakes sind für Kinder-Bikes völlig ausreichend. Top: einstellbare Bremsgriffe!
- 6** Kurbelarmabstand und -länge müssen stimmen, sonst sitzt Ihr Kind schlecht auf dem Bike!

Herstellerliste

- S'cool, S'cool XXLite, 10,5 Kilo, 20 Zoll, www.scoolbike.de/www.moving-children.de
- MTB Cycletech, Moskito, 8,8 Kilo, 20 Zoll, www.mtbcycletech.com
- Velotraum, K1, 9,5 Kilo, 20 Zoll, www.velotraum.de
- Stevens, Kid Sport, 10,2 Kilo, 20 Zoll, www.stevensbikes.de
- Cube, Team Kid, 10,7 Kilo, 20 Zoll, www.cube-bikes.de
- Centurion, R'Back, 10 Kilo, 20 Zoll, www.centurion.de
- Scott, Team Kid JR, 10,2 Kilo, 20 Zoll, www.scott-sports.de
- Hai, Rookie, 11,5 Kilo, 20 Zoll, www.haibike.de

GEWICHTS-TUNING

ABRÜSTUNGSABKOMMEN: Wie sich mit überlegtem Geldeinsatz Gewicht sparen und sich damit der Bike-Spaß verdoppeln lässt.

Um im Handel die psychologischen Preisstufen einhalten zu können, verbauen die Hersteller von Kinder-Bikes nicht selten günstige, heißt schwere Bauteile. Bei den Reifen ist das Einsparpotenzial in der Regel am größten. Durch den Tausch von Mantel und Schlauch lässt sich leicht ein ganzes Kilo abspecken – und das für Kosten von 40 bis 70 Euro. (Reifen: Schwalbe Mow Joe, 2,2 x 20 Zoll, 385 Gramm, 32,90 Euro, Schläuche: Schwalbe Extra Light, 95 Gramm, 6,90 Euro.) Aufwändiger ist das Ersetzen der

Feder- durch eine Starrgabel. Die Maßnahme bringt schnell ein weiteres Kilo. Die kritische Kontrolle von Sattel und Pedalen offenbart weiteren unnötigen Ballast. Ebenso wichtig wie Gewichts-Tuning ist zu überprüfen, ob in Sachen Ergonomie nachgebessert werden muss. Kinderkurbeln sollten je nach Schrittlänge kürzer als 150 Millimeter sein und eine geringe Kröpfung aufweisen, damit die Kids nicht zu breitbeinig sitzen. Das schmälert den Fahrspaß und kann bei anstrengenden Touren



sogar zu Fehlbelastungen von Muskulatur und Gelenken führen. Die Investition lohnt sich bestimmt. Denn schlechte Erfahrungen mit dem ersten Bike können auch begeisterten Kindern den Einstieg in den Radsport verleiden.

MOTIVATION

BELOHNEN STATT DRUCK MACHEN: Eine Familien-Tour muss gut geplant sein. Wichtig: Überfordern Sie die Kleinen nicht.



Auaaaa, Paaaa! Leni hat sich wehgetan. Ein Mickey-Mouse-Pflaster und zwei Gummibärchen später ist die Welt wieder in Ordnung.

Überforderung, Müdigkeit, ein Sturz – hängt erst einmal der Haussegel auf der Bike-Tour schiefe, wird es schwer, die Kids für das angestrebte Ziel zu begeistern. Deshalb geht einer Tour immer eine sorgfältige Planung voraus. Wählen Sie zunächst eine Strecke, die nicht zu lang ist und muten Sie Ihren Kinder nicht zu viele Höhenmeter zu. Am besten checken Sie die geplante Ausfahrt bei einer Abendrunde. Wählen Sie spannende Zwischenziele, um Ihre Kinder in kleinen Schritten zum Ziel zu bringen. Planen Sie deshalb zum Beispiel einen Stopp an einer Eisdiele oder Hütte ein, halten Sie an Höhlen oder Flußläufen zum Spielen und Baden und machen Sie öfter Pause, um die Kinder vom Radfahren abzulenken. Außerdem: Nehmen Sie immer einen kleinen Snack mit. Ein paar Gummibärchen oder etwas Schokolade haben schon oft über den nächsten Hügel geholfen. Und: Auch das Lieblings-Kuscheltier darf mit auf Tour.



Martina Ottmar, Sozialpädagogin und Mutter von drei Kindern

„Längere Anstiege sind Gift!“

Was müssen Eltern mit Kindern beachten?

„Fordern, aber nicht überfordern“, das ist der Schlüssel zu einem gelungenen Familienausflug. Die Tour muss für die Kinder überschaubar bleiben, Zwischenziele dürfen nicht zu weit auseinanderliegen und natürlich muss die Tour zu schaffen sein. Eltern, die mit Kindern auf Tour gehen, müssen ihre Ansprüche stark senken.

Welches Terrain bietet sich an?

Man sollte die Umgebung und die Strecke gut kennen. Wo sind Anstiege und wie lang, gibt es irgendwo interessante Rastpunkte, Wasserfälle oder ähnliches? Ganz wichtig sind Notsausstiege, an denen man die Tour abbrechen kann. Wer sich nicht auskennt, sollte vorher Karten studieren. Längere Anstiege sind Gift – kein Kind radelt gerne eine Stunde nonstop bergauf.

Welche Distanzen sind maximal drin?

Das ist sehr unterschiedlich und hängt stark vom Alter ab. Auch die Tagesform spielt eine große Rolle. Manche Kindern werden überhaupt nicht müde, andere fragen nach zwei Minuten: „Wie lange noch?“ Die meisten Eltern können ihre Kinder aber sehr gut einschätzen.

TIPP: Eine Reise-Apotheke ist auf Bike-Touren Pflicht. Wer mit Kindern unterwegs ist, sollte diese aber mit ein paar motivierenden Gimmicks aufstocken. Gummibärchen und Pflaster mit Kinder-Motiven können bei Schmerzen Wunder wirken. Außerdem nicht vergessen: Desinfektionsmittel, Zeckenkarte und Handy für Notfälle!