

# BIKEN MIT KIDS

**Kindersitz, Radanhänger oder Transporter? Ab welchem Alter sind sie empfehlenswert? Was muss eine junge Familie beachten? Der Fachmann Gunnar Fehlau hat getestet und steht »active woman« mit tollen Tipps rund ums Radeln mit Kindern zur Seite.**

»Radfahren ist eine der wenigen Urlaubs- und Freizeitaktivitäten, die man gemeinsam in der Familie machen kann. Jeder kann sein Tempo fahren und mit gewissen Tricks bleibt die Familie auch bei unterschiedlichem Leistungsniveau stets zusammen. Und man kann schon früh beginnen. Sobald die Kinder im Maxicosi transportiert werden können, das ist so ab 6 Wochen, kann man sie in der Regel auch im Radanhänger mitnehmen. Vorher hat die junge Familie meist sowieso genug damit zu tun, das neue Leben zu organisieren.

## **Multifunktionelle Kindertransporter**


Am besten eignen sich heutzutage meiner Meinung nach die so genannten Kindertransporter. Sie sind multifunktionell und wahre Fitness-Maschinen. Sportlichkeit, Bewegungsfreiheit und Aktionsradius sind gegeben. So bekommen auch frisch gebackene Mütter und Väter ihre Ration Fitness in den Alltag.

Ziehen Sie gefederte Anhänger vor! Wenn das Kind nur 5 bis 6 kilo schwer ist, tun Sie gut daran den Anhänger mit ein wenig Gewicht zu beschweren, damit er eine ordentliche Straßenlage hat. Die ist ab etwa 10 Kilogramm Grundlast gewährleistet – aber mit der ganzen Ausrüstung fürs Kind und einem Fahrradschloss meist auch schnell erreicht.

Von Anfang an sollte man auf Liegeschalen oder Liegematten zurück greifen. Die sitzende Position ist erst sinnvoll, wenn das Kind eigenständig und frei sitzen kann, das ist ab etwa 8 bis 9 Monaten der Fall. Ab welchem Alter man das Kind dann tatsächlich per Rad chauffiert hängt von der eigenen Einschätzung (am besten aber der des Kinderarztes), dem Gerät und vom Ziel ab, das man sich setzt. Die Erfahrung zeigt, dass man ab etwa 6 Monaten sportlichere Fahrten unternehmen kann, davor aber auch Touren in die Stadt, ins Cafe oder zur Nachsorge möglich sind. Benützen kann man Radanhänger bis die Kinder in die Schule kommen mit ca. 6 Jahren. Und wenn man diese lange Zeitspanne bedenkt, sind die Geräte auch gar nicht so teuer. Überlegt man, dass ein Top-Modell maximal um die 800 Euro kostet, wären das 110 Euro pro Jahr – da sind Laufschuhe fast teurer!

## **Sicherheit geht vor**

Die Alternative Kindersitz werden verantwortungsvolle Eltern nicht wählen. Das ist in meinen Augen eine Notlösung und kommt nur in Betracht, wenn das Budget die größte Rolle spielt oder extremer Platzmangel herrscht. Das Handling der Kindersitze mag vielleicht ein wenig einfacher sein, doch mittlerweile kann man die Radanhänger gut falten und aufstellen. Und bevor das Kind vier Jahre alt ist, hat man auch ständig eine Menge Equipment dabei. Wohin



damit wenn der Platz auf dem Gepäckträger mit dem Kindersitz gefüllt ist? Ganz zu schweigen von der Verlagerung des Schwerpunktes sowohl beim Kindersitz hinter dem Sattel als auch vor einem, die Überschlagsgefahr ist groß. Das Kind fällt tief und hat kaum Schutz. Im Radanhänger dagegen ist das Kind angegurtet, hat einen Helm auf und den Rahmen des Anhängerkörpers rund um sich, dadurch wird im Falle eines Falles etliches an Aufprallenergie absorbiert. Was die Sicherheit im Straßenverkehr angeht: Zum einen ändert man seine Fahrweise sowieso, wenn man mit Radanhänger und Kindern unterwegs ist und zum anderen gibt es Wimpel, die den Autofahrern signalisieren, dass ein Transporter »tiefer gelegt« ist. Hat man verschiedene Räder mit denen man den Anhänger benutzen möchte, kann man an jedes Rad eine entsprechende Kupplung montieren. Egal welches Rad – ob Fully, Tandem, Faltrad, Rennrad oder Trekkingrad – die Kupplung passt zu 95 Prozent aller Fälle.



### **Rundum sportlich - vom Radanhänger zum Tandem**

Welche Möglichkeit haben junge Familien, sportlich mit dem Fahrrad aktiv zu sein? Zum einen kann man mit den multifunktionellen Transportern das Kind überall hin mitnehmen, und durch leichten Umbau auch beim Joggen, Nordic Walken oder Skilanglaufen. Für alle Sportarten gibt es Adapter.

Wenn die Kinder größer sind, kann man sie auf dem so genannten Trailerbike mitnehmen. Das ist ein Fahrrad am Fahrrad und kann bereits mit 4 bis 5 Jahren eingesetzt werden. Man kann auch normale Kinderräder einhängen, wenn man sich nicht extra einen Trailer zulegen möchte. Der Nachwuchs kann mitreiten, ohne körperlich dabei überfordert zu werden. Motorik und Balance werden geschult.

Für engagierte Paare ist sicher auch das Tandem ein Thema: Das Kind kann richtig Gas geben, die Räder sind steif und kurventauglich,

fahrdynamisch zu gebrauchen und können ab einem Alter von 6 bis 7 Jahren bis ins Erwachsenenalter gefahren werden.

### **Pausengestaltung**

Wie lange ein Kind im Radanhänger Spaß hat, ist zwar äußerst unterschiedlich, doch ich möchte darauf hinweisen, dass die Pausen so gestaltet werden sollten, dass die Kinder aktiv werden und die Eltern sich ausruhen können. Dafür eignen sich Pausen an Spielplätzen, Flussläufen, am Bolzplatz oder am Schwimmbad. Ich empfehle maximal 45 Minuten am Stück zu radeln. So kann man rein theoretisch auch den ganzen Tag unterwegs sein. Nur sollten dem Kind die Möglichkeiten gegeben werden, sich auch auszutoben. Vieles ist Gewöhnungssache und keine Angst: Die Kinder sagen schon, was sie wollen und was nicht!«

von Gunnar Fehlau



## Karen Eller

### ist leidenschaftliche Bikerin und Mama einer Tochter

Seit 12 Jahren fährt sie fürs Team Scott und ist auch an der Produktentwicklung für Frauenbikes und Frauenbekleidung bei Scott beteiligt. Sie war viele Jahre aktive Rennfahrerin und ist Expertin für lange Ausdauerrennen: dreimalige Transalp Challenge-Gewinnerin, Transrockies-Gewinnerin und in 2007 Teilnehmerin am BC Bike Race in Kanada (alles Etappenrennen). Außerdem ist Karen Teilhaberin der Mountainbikeagentur »die rasenmäher« für Camps, Workshops und Events: [www.dierasenmaeher.de](http://www.dierasenmaeher.de)

Im Oktober 2005 wurde Tochter Leni geboren (Vater ist Freeride Legende aus Deutschland Holger Meyer). BC Bike Race war ihr erstes Etappenrennen nach der Geburt und Karen war selbst erstaunt über ihre gute Form, da sie bei weitem nicht mehr so viel trainiert wie früher... vielleicht liegt's ja am Krafttraining mit dem Fahrradanhänger...

### Tipps für Kids:

- Niemals ohne Helm! Egal ob im Anhänger oder auf dem Nachläufer.
- Warme Kleidung zum Wechseln für die Kleinen mitnehmen, da sie schneller anfangen zu frieren.
- Bequeme, atmungsaktive Kleidung für die Kleinen ist ein Muss.
- Radhosen für Kinder mit Einsatz gibt es bereits in kleinen Größen.

### Tipps für frischgebackene Eltern:

- Touren flexibel planen, mit der Möglichkeit unterschiedliche Varianten zu fahren
- Biken von einem Fixpunkt aus
- Orte mit kinderfreundlicher Infrastruktur auswählen
- Biken mit anderen Familien zusammen
- Auf regelmäßige Ausfahrten mit Freundinnen nicht verzichten
- Beim Kauf eines Anhängers auf geringes Gewicht und höchste Sicherheit achten

### Sie setzt bei ihren Touren auf den Singletrailer, den Einradanhänger.

Er ist kaum breiter als ein Bike, neigt sich mit in die Kurven. Schwierige Geländepassagen lassen sich ebenso leicht bewältigen, wie schmale Singletrails. Sowohl das Lenk-, als auch das Fahrverhalten werden kaum beeinträchtigt. Keine Bange: Hohe Kippsicherheit, das stabile Gestell mit Überrollbügel und Sicherheitsgurt schützen das Kind. 20 cm Federweg sorgen dafür, dass der Nachwuchs wie in einer Sänfte mitfährt. Mit Baby-Hängematte sind sie für Kinder ab etwa 3 Monaten geeignet.

### Technische Tipps und Tricks:

- Räder mit Licht: das Rücklicht sollte auf die Rücklichter des Anhängers umgeleitet werden, da das Licht sonst direkt den Kindern in die Augen leuchtet.
- Die gängigste Kupplung gibt es von Weber, passt auch für Chariot-Anhänger
- Zubehör drinnen: Fußmatte, Schlafsäcke, Decken, Fußsäcke bis hin zum Polartech Fleecechlaf sack, Liegeschalen, Stabilisatoren am Sitz

### Links zum Thema:

- [www.pd-f.de/index.php/article/detail/37780](http://www.pd-f.de/index.php/article/detail/37780): Kleine Helfer gegen langweilige Radtouren
- [www.pd-f.de/index.php/article/detail/33932](http://www.pd-f.de/index.php/article/detail/33932): Vom Kinderanhänger über das Tandem zum eigenen Rad
- [www.pd-f.de/index.php/article/detail/26939](http://www.pd-f.de/index.php/article/detail/26939): Interview: Kindertransporter - von der rollenden Kiste zur Luxussänfte
- [www.pd-f.de/index.php/article/detail/17428](http://www.pd-f.de/index.php/article/detail/17428): Familienausflug auf zwei Rädern - Eltern und Kinder gemeinsam mobil
- [www.pd-f.de/index.php/article/detail/6857](http://www.pd-f.de/index.php/article/detail/6857): Recherche-Interview: Multifunktionelle Kindertransporter im Alltag

## *Tout terrain singletrailer*

Der Singletrailer ist ein gefederter Kinderanhänger für sportliches Radfahren im Gelände, auf der Straße und auf Reisen. Durch seine Breite können auch Singletrails befahren werden, und die 20 cm Federweg sorgen dafür, dass der Nachwuchs wie »auf einer Sänfte getragen« mitfährt. Da der singletrailer speziell für den Einsatz im Gelände entwickelt wurde, gilt der Sicherheitsausstattung ein besonderes Augenmerk. Für Kinder von 3 Monaten (mit Babyschale) bis ca. 5 Jahren (max 25 kg)

### **Informationen:**

**Sitze:** 1

**Gewicht:** 9,5 kg

**Einsatzgebiet:** Sport und Freizeit

**Zubehör:** Luftfederung, Sonnendach, Spritzschutz,

Allwetterverdeck, Ständer

**Preis:** 1 690 Euro

## *Tout terrain streamliner*

Der streamliner ist die nächste Stufe in der Mobilität Ihres Kindes. Mit diesem können Sie ebenso wie mit dem singletrailer ins Gelände gehen und auch längere Touren unternehmen. Der Nachwuchs kann mitreiten, ohne dass die körperlichen Anforderungen an das Kind zu hoch sind. Dabei lernt es außerdem frühzeitig die Balance zu halten und wird damit auch in der Motorik geschult.  
Preis: 1 190 Euro

