



## Mit Kind und Kegel auf großer Tour

Auch nach der Familiengründung muss man keineswegs auf die geliebten Radreisen verzichten. Denn das geht auch mit Kindern – mit richtiger Ausrüstung und passender Einstellung.

- „Das war dann wohl die letzte Radtour vor der Rente.“ So oder
- ähnlich mögen viele Fahrrad-begeisterte Paare denken und fühlen, wenn mit dem ersten Nachwuchs die Familienphase im Leben beginnt. Ein Kinderanhänger hilft zwar in Alltag und Freizeit, aber damit tage- oder wochenlang auf Tour gehen? „Warum nicht?“, meinen Katja und Tobias Uhl, die mit ihren Kindern quasi von Geburt an auf Reisen gingen. Tochter Lioba rollte bereits im Alter von wenigen Wochen im Kinderanhänger mit durch Neuseeland, ihre jüngere Schwester wenige Jahre später mit durch die andalusischen Berge. Heute treten die Kinder selbst in die Pedale, wenn die Uhls auf zwei Tandems in den Urlaub fahren.

### Mit einem Säugling

Dank der Babyschalen, die es speziell für Kinderanhänger gibt, kann man problemlos schon Säuglinge mit auf Reisen nehmen. Auch gibt es vermehrt gefederte

Kinderanhänger. Wird der Säugling noch gestillt, braucht man sich um seine Ernährung keine Gedanken zu machen, was sehr praktisch und unkompliziert ist. Windeln können fast überall gekauft werden. Allerdings muss man bei Kindern und insbesondere bei Säuglingen sehr darauf achten, dass sie nicht zu viel der Sonne ausgesetzt sind und bei Kälte nicht unterkühlen. Denn bei bei-

dem sind sie erheblich empfindlicher als Erwachsene, da sie im Verhältnis zur ihrer Körpermasse eine deutlich größere Körperoberfläche haben. Hitze nimmt man als Eltern beim Treten in die Pedale noch gut wahr, aber Kälte empfindet man deutlich weniger – wegen der eigenen körperlichen Anstrengung.

### Mit Kleinkindern

Für Kleinkinder ist der Kinderanhänger eine Art rollendes Kinderbett oder Kinderzimmer. Das Lieblingskuscheltier, die Lieblingsdecke oder sonstige Lieblingsdinge erhalten unterwegs die von zuhause gewohnte Atmosphäre. In diesem Alter haben Kinder aber schon einen deutlichen Bewegungsdrang, dem man auch unterwegs gerecht werden muss. Das bedeutet, die Etappen nicht zu lang zu wählen, ausreichend Pausen zu machen und die Schlafzeit des Kindes als Fahrzeit zu nutzen. Wie lange die Kinder das Stillsitzen im Anhänger aushalten und bei guter Laune bleiben, ist individuell sehr unterschiedlich. Für die einen ist schon der Weg in die Kindertagesstätte beinahe zu lange, andere genießen auch stundenlange Ausfahrten. Deshalb sollten Eltern die Touren-tauglichkeit ihrer Kinder vor einer großen Reise ausprobieren, angefangen beim Nachmittagsausflug über die Tagestour bis zum Trip am verlängerten Wochenende.

### Im Kindergartenalter

Ab vier Jahren können die Kinder schon selbst in die Pedale treten und wollen das oft auch. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Am Anfang reicht es, für die Rast unterwegs oder am Abend, das Laufrad oder Kinderrad mitzunehmen, zum Beispiel hinten quer am Kinderanhänger aufgehängt oder in einem zweiten Anhänger am anderen Elternfahrrad. Mit einem Trailerbike (Anhängelfahrrad) wird eines der beiden Elternräder zum Tandem. So kann das Kind bei Lust und Laune mittreten, was durchaus spürbar zum Antrieb beiträgt. Mit der Anhängervorrichtung Follow Me wird das Kinderrad selbst zum Trailerbike.



1



2



3



- 1 Auf langen Ausflügen und Reisen wird der Kinderanhänger, der viel Platz bietet, zum Kinderzimmer der kleinen Mitreisenden.
- 2 Ein mit auf die Reise genommenes Laufrad sorgt in den Radl-Pausen für Bewegung und Abwechslung bei den Kindern.
- 3 Mit einer speziellen Anhängervorrichtung kann das Kind jederzeit vom Selbstfahrer zum Mitfahrer werden.
- 4 Tandem fahren ist sehr beliebt bei Kindern, weil sie so selbst radeln und gleichzeitig den Eltern sehr nah sein können.
- 5 Wenn die Kinder älter werden, radeln sie gern auch auf längeren Touren komplett selbst.



Sein Vorteil: das Kind kann mit seinem Kinderrad allein fahren. Abschnittsweise während der Tour, je nach Kondition und Verkehrsaufkommen, oder abends am Tagesziel. In jedem Fall ist es aber ratsam, auf längeren Touren zusätzlich einen Kinderanhänger mitzunehmen, zum Ausruhen, für Gepäck oder auch einfach bei Regen: Stichwort Auskühlung.

Eine Alternative zum Trailerbike ist das Tandem. Kinder mögen das Tandem fahren sehr, weil sie den Eltern nahe sind, sich besser mit ihnen unterhalten und sie mitreden können. Es gibt Kinder-Erwachsenen-Tandems, Familientandems mit einem niedrigen Rahmen hinten oder sogenannte Kindertretlager: ein Nachrüst-Adapter für reine Erwachsenentandems, womit der Abstand zwischen Pedalen und Sattel verkürzt wird. Auch beim Tandemfahren mit kleinen Kindern ist der Kinderanhänger als Reserve und für Gepäck praktisch.

Das Kindergartenalter ist für mehrmonatige Fernreisen das beste Alter, weil die Kinder dann noch nicht so viel wahrnehmen und sie die tägliche Veränderung der Umgebung weniger belastet. Außerdem besteht noch keine Schulpflicht und die Kinder sind sozial wenig selbstständig aktiv, das heißt sie müssen noch nicht so sehr auf Freunde verzichten wie ältere Kinder.

### Schulkinder

Schulkinder genießen es, wie die großen Erwachsenen aus eigener Kraft das Ziel zu erreichen. Obwohl sie mitunter Erstaunliches leisten und auch längere Strecken mühelos schaffen, kann man sich darauf nicht verlassen und das auch schlechter planen. Sie spüren ihre körperliche Grenze sehr genau und verlieren bei deren Überschreitung die Lust am Radfahren. Auch können sie einer schönen Landschaft weniger abgewinnen und empfinden diese schneller als langweilig. Langeweile bedeutet aber Unlust und demotiviert das Kind. Abwechslung dagegen wirkt geradezu belebend. Bei Besichtigungen sollte man deshalb darauf achten, ob das für die Kinder auch interessant ist. Und es sollte genügend zeitliche Reserven geben, um unterwegs mal eine längere Pause auf einem interessanten Spielplatz am Wegesrand machen zu

können, ohne dass das Tagesziel verpasst wird. Noch besser ist es, wenn auch das Tagesziel flexibel ist. Dann kann man ohne Stress auf die Befindlichkeiten der Kinder reagieren. Denn Stress mögen Kinder noch weniger als wir Erwachsene. Motivierend wirken auch gleichaltrige Mitfahrer. Für ein Kind alleine nur mit Erwachsenen wird die Tour schnell langweilig.

### Übernachtung

Auch wenn es mehr Gepäck bedeutet und mehr Arbeit für die Eltern: Zelten ist mit Kindern ideal, weil sie sich auf dem Zeltplatz frei bewegen können und es für sie immer auch ein Abenteuer ist. Außerdem ist man mit dem eigenen Zelt sehr flexibel in der Etappenplanung. Jugendherbergen bieten für ältere Kinder gute Kontaktmöglichkeiten. Da kann man nachmittags nach der Ankunft oder abends noch mal eben mit anderen Fußball oder Tischtennis spielen. Außerdem liegen Jugendherbergen oft sehr schön und manchmal auch abenteuerlich in alten Gemäuern. Allerdings muss man in Jugendherbergen die Etappen vorplanen, da sie heute weniger auf Einzelübernachtungen von Wanderern eingerichtet sind. Oft reicht es jedoch, wenn man am Abend vorher anruft. Ein Zimmer mit Frühstück oder eine Pension findet sich fast immer spontan, zur Not im nächsten Dorf. Auch hier ist eine telefonische Anfrage am Vortag sinnvoll.

### Ausrüstung

Zum Radfahren braucht man nicht viel. Klar, die Fahrräder sollten vorher gründlich gecheckt werden, Luftpumpe, Flickzeug und ein bisschen Werkzeug gehören dazu. Zum Anziehen reicht im Grunde eine Standardmontur zum Fahren und eine für abends, erweitert um wärmende Kleidung und Regenschutz. Kinder brauchen auch eine Wechselmontur, wenn sie sich mal richtig dreckig machen oder aus Versehen ins Wasser fallen. All das passt in normale Packtaschen. Wer zeltet, ist mit einem Reiseanhänger gut beraten. Viele Kinderanhänger haben auch ein Gepäckfach, das einiges aufnehmen kann. Und die größeren Kinder sind ganz stolz, wenn sie ihr Gepäck selbst transportieren, vielleicht nicht alles, aber das Wesentliche. Vorderradpacktaschen passen auch hinten an Kinderräder und der Schlafsack obendrauf ist zwar voluminös, aber nicht schwer. • Peter Barzel

