

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 6

**Artikel:** Sicheres Velofahren in Gruppen

**Autor:** Müller, Heini

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992499>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sicheres Velofahren in Gruppen

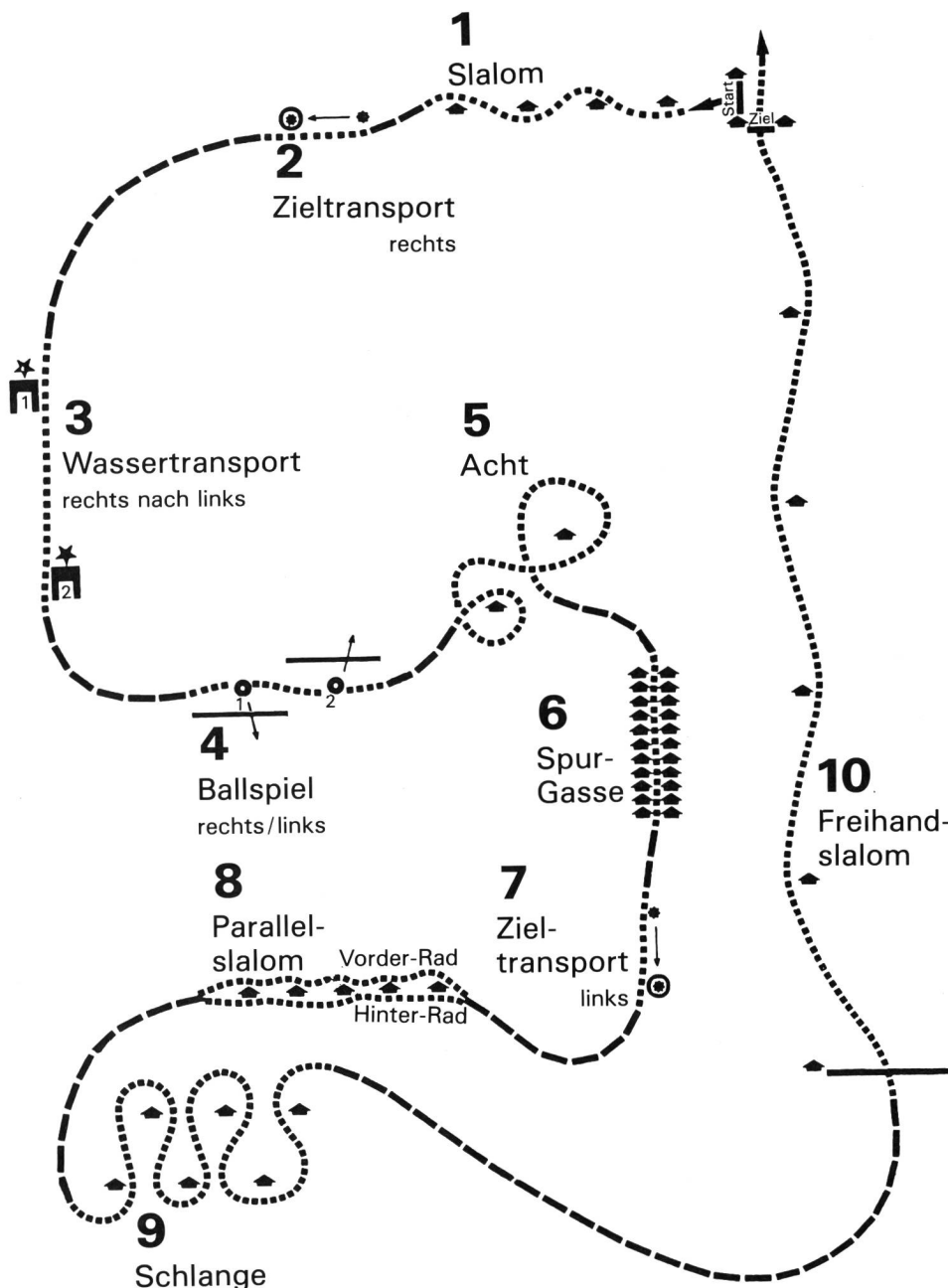
Heini Müller und Max Stierlin, ETS

**Velotouren in Gruppen sind sehr erlebnisreich, mitunter aber auch gefährlich. Daher sind wir es den Jugendlichen und ihren Eltern schuldig, als Leiter besonders verantwortungsbewusst zu handeln. Das ist nicht immer einfach, weil die Jugendlichen oft zu wenig gefahrenbewusst sind. Sie fahren zwar sehr häufig in ihrem Dorf oder Quartier Velo. Aber das ist etwas ganz anderes als eine Velotour auf unbekannten Strassen, möglicherweise ungepflastert und mit viel Gefälle, in einer Gruppe und mit Gepäck. Hier lauern neue Gefahren, die die Jugendlichen manchmal gar nicht erkennen, die der Leiter aber beachten, und denen er durch vorbeugende Massnahmen begegnen muss.**

## Velo-Test

Vor einer Velotour treffen sich alle an einem Samstagnachmittag oder Sonntagmorgen. In eine kleine Übungstour sind Posten eingebaut. Hier sollen Velo und Fahrer auf ihre Verkehrstüchtigkeit überprüft werden.

- *Fahrräder kontrollieren* (siehe Checkliste). Man kann diese Kontrolle auch durch einen Velomechaniker vornehmen lassen, der gleich die Mängel behebt.
- Einfache *Reparaturen* ausführen können. Ist Werkzeug und Reparaturmaterial vorhanden?



- ★ Joghurtbecher mit Wasser gefüllt
- ▲ Holzklötzli (24 x 45 x 70 mm, «Dachlatte»)

- Tabouret, Kiste (40–50 cm hoch)
- ⊙ Plastikimer

- Verkehrsregeln-Quiz
- Verkehrszeichen kennen
- Wettbewerb im «Abstiigerlis» mit Zeitmessung.
- Stillstand-Wettbewerb: In ein markiertes Rechteck einfahren und dort möglichst lange auf dem Fahrrad stehen bleiben, ohne abzusteigen.
- Geschicklichkeits-Parcours (siehe Skizze).

## Vorbereitung und Planung einer Tour

- Gib den Teilnehmern Tips für die *Bekleidung* (Leibchen, Hosen, Schuhe).
- Plane die *Route* so, dass sie vielbefahrene Strassen meidet.
- Lege *genügend Pausen* und Essenszeiten fest. Abgestumpfte, hungrige und übermüdete Radfahrer fahren gefährlich!
- Gestalte die ganze Tour als *Postenfahrt*. So hast Du kleine Gruppen, erzwingst durch geschickte Wahl der Postenstandorte eine ungefährliche Route auf und sorgst für genügend Pausen.
- Plane vor einer *längeren Abfahrt* mit viel Gefälle (zum Beispiel Passstrasse) eine Pause ein. Die Abfahrt braucht viel Aufmerksamkeit und Kraft. Du kannst nochmals allen einschärfen, wie sie nun fahren müssen. Lasse sie die Abfahrt einzeln in grösseren Abständen in Angriff nehmen; so verhinderst Du jeden Wettbewerb.

## Gruppen bilden

In einer grossen Gruppe besteht die Gefahr, dass der einzelne Fahrer durch die andern Gruppenmitglieder so stark abgelenkt wird, dass er nicht mehr auf den Strassenverkehr achtet. Innerhalb der Gruppe kann es zu Auffahrnfällen kommen. Jede Pannestoppt die ganze Gruppe. Deshalb sind kleinere Gruppen angenehmer und sicherer auf Velotouren.

- Jede Gruppe braucht Material für *Velo-reparaturen und Erste Hilfe*
- Meldestellen, Not-Telefonnummern und Treffpunkte müssen abgemacht werden für den Fall unvorhergesehener Pannen, Unfälle, Verspätungen usw. Dazu kann das «Notfall-Blatt» verwendet werden (siehe: MAGGLINGEN 7/1984).
- Befestige auf jedem Lenker mit Klebstreifen die *Not-Telefonnummer* für diesen Tag.
- Der *vorderste Fahrer* einer Gruppe muss daran denken, dass jeder nachkommende Fahrer einem Hindernis später ausweicht oder die Kurve enger fährt. Der letzte fährt dann hinein... Also genügend früh ausweichen und Richtung ändern!
- Nachts sollten *Leuchtgamaschen* oder *Reflex-Armbinden* getragen werden.
- Velofahrer müssen nach dem Strassenverkehrsgesetz *hintereinander fahren*. Erst in Gruppen ab 10 Fahrern darf man auf genügend breiten Strassen zu zweit nebeneinander fahren.

◀ Zu nebenstehendem Geschicklichkeitsparcours: Zur besseren Beherrschung des Fahrrades Parcours übungshalber mehrmals abfahren lassen und erst dann die Zeit messen.

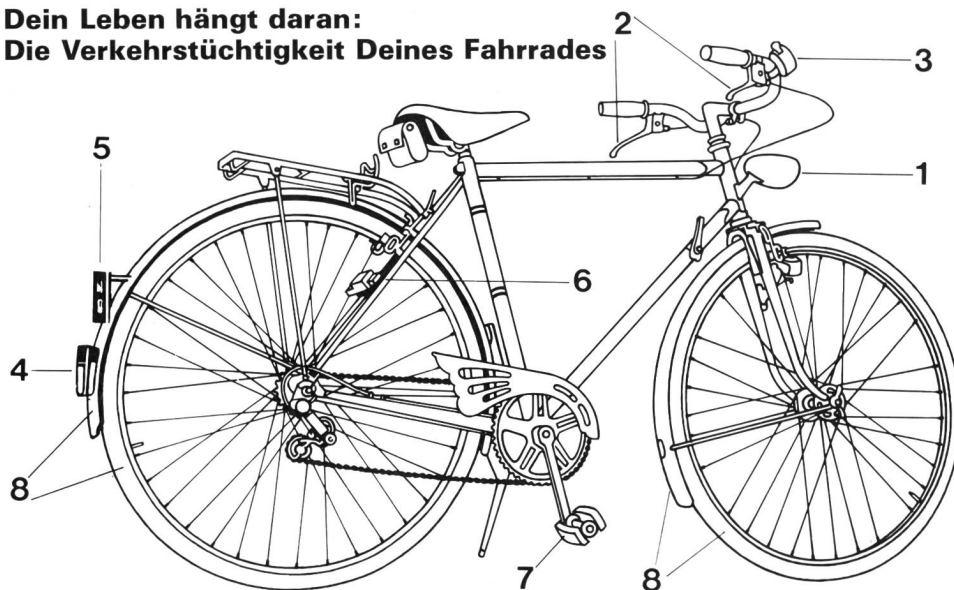
## Unmittelbar vor der Abfahrt

- Vergewissere Dich, dass jeder die Route, den Treffpunkt, das Nottelefon kennt
- Kennt jeder seine Gruppe?
- Nochmals *Verhaltensregeln* einschärfen bei: Fahrradpanne, Unfall, Verspätung am Treffpunkt
- Erwähne an Gefahren: Abwärtsfahren, Kurvenschneiden, Aufmerksamkeit auf Verkehr beibehalten
- Kontrolliere die *Befestigung des Gepäcks*
- Ist das Reparaturmaterial richtig auf die Gruppen verteilt?
- Sind die bei der Velokontrolle gemäss Check-Liste sichtbar gewordenen Mängel auch wirklich behoben worden?

Wir wünschen viele gute Erlebnisse!

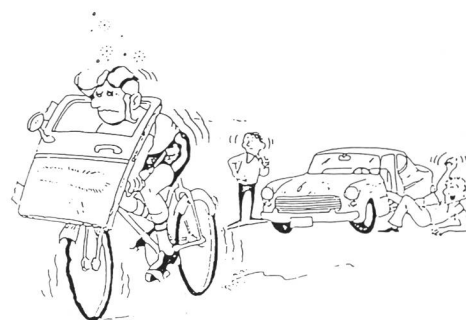


## Dein Leben hängt daran: Die Verkehrstüchtigkeit Deines Fahrrades

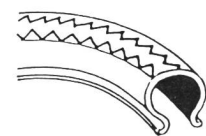


### Und noch etwas:

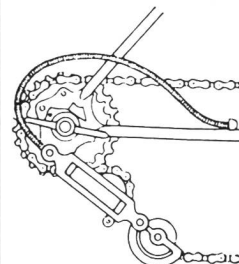
Auf dem Gepäckträger darfst Du nur gut befestigte Gegenstände mitführen, die nicht breiter als 1 Meter sind; sie dürfen Dich beim Lenken und Zeichengeben nicht behindern.



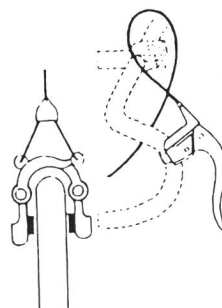
### «Check»-Liste: Zustand einzelner Teile



- ☐ *Pneu*  
Risse  
Profil

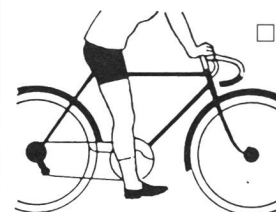


- ☐ *Wechsel*  
geölt,  
richtig ein-  
gestellt?



- ☐ *Bremsen*  
Zustand  
Brems-  
klötzchen,  
Kabel im  
Bremsgriff

- ☐ *Flickzeug/  
Reparatur-  
material*  
vor-  
handen?



- ☐ *Fahrrad*  
*richtig ein-  
stellen*  
Höhe  
Sattel und  
Lenk-  
stange

### «Check»-Liste: Gesetzlich vorgeschriebene Ausrüstung

- ☐ 1. *Das vordere Licht.* – Es muss die Strasse 20 Meter weit beleuchten.
- ☐ 2. *Die Vorderrad- und die Hinterrad-Bremse.*
- ☐ 3. *Die Glocke.* – Andere Warnvorrichtungen sind nicht erlaubt.
- ☐ 4. *Das Schlusslicht mit Rückstrahler («Katzenauge»).* – Prüfe, ob es wirklich brennt!  
Übrigens: Das Schlusslicht und der Rückstrahler müssen immer sauber sein, damit Dich die von hinten kommenden Fahrzeuglenker bei Dunkelheit besser sehen.
- ☐ 5. *Das Fahrradkennzeichen (Velonummer).* – Weissst Du, dass Du mit dem Fahrradkennzeichen auch eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen hast? Wenn Du nun als Velofahrer einen Unfall verursachst oder fremdes Eigentum beschädigst, so zahlt diese Versicherung an Deiner Stelle den Schaden, den Du anderen Personen gegenüber angerichtet hast und für welchen Du haftbar bist.
- ☐ 6. *Die Diebstahlsicherung (Schloss, Schliesskette usw.).* – Sie muss ein Rad oder die Lenkung blockieren. Du musst Dein Velo auch dann abschliessen, wenn Du es nur für kurze Zeit stehenlässt.
- ☐ 7. *Die Leuchtpedale.* – Die Pedale müssen Rückstrahler haben, damit Du bei Dunkelheit rechtzeitig gesehen wirst.
- ☐ 8. *Die Schutzbleche und Bereifung.* – Die Schutzbleche müssen gut befestigt sein. Ist die Bereifung noch gut? Haben die Pneu's genügend Luft?