

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 9 (2007)

Heft: 3

Artikel: Unterwegs auf Zweirädern

Autor: Hofer, Fränk / Aeberhard, Christin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991852>

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: 04.02.2026

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

Unterwegs auf Zweirädern

Sicher rollen // Velotouren sind eine attraktive Alternative zur klassischen Schulreise zu Fuss. Um mit einer Gruppe vergniglich und unfallfrei in die Pedale treten zu können, ist eine gute Organisation das A und O.

Fränk Hofer, Christin Aeberhard

► Der Sommer steht vor der Türe – die Zeit ist reif für einen Ausflug oder eine Schulreise. Bekanntlich ist aber Wandern nicht gerade die beliebteste Fortbewegungsart von Kindern und Jugendlichen. Warum also nicht einmal einen Ausflug mit dem Fahrrad unternehmen? Durchgeschttelt von der Fahrt auf dem Kiesweg, ausser Atem nach dem Aufstieg, den Wind im Gesicht spüren beim Runtersausen: Eine Radtour bietet viele neue Erlebniswelten. Zudem können rollend viel grössere Distanzen zckgelegt werden als zu Fuss.

Furcht vor Radtouren

Trotzdem werden die Drahtesel für Schulausflüge selten aus dem Keller geholt. Seitens der Lehrerinnen und Lehrer bestehen oft Ängste wegen möglicher Unfälle. Die Gefahr

hält sich aber in Grenzen: Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) hat errechnet, dass eine Klasse mit zwanzig Schülern circa zweieinhalb Mal die Erde umrundet, bis sich statistisch gesehen ein schwerer Unfall ereignet. Eine gute Vorbereitung, die richtige Ausrüstung und eine disziplinierte Gruppenorganisation mindern das Unfallrisiko zusätzlich.

Planen

Steht der Entschluss einmal fest, mit einer Klasse einen Fahrradausflug durchzuführen, stellt sich als Erstes die Frage, wohin die Reise führen soll. Mit Oberstufenschülerinnen und -schülern können maximal 80 Kilometer an einem Tag zckgelegt werden, falls vorwiegend asphaltierte Strassen benutzt werden und nicht mehr als 500 Hhenme-

ter überwunden werden müssen. ber Stock und Stein (Mountainbike) sollte eine Tour von 40 Kilometern mit 1000 Höhenmetern für Jugendliche ohne Probleme zu bewältigen sein.

Nebst der Distanz gibt es weitere Aspekte, die die Routenwahl mitbestimmen. Radfahren auf verkehrsrmen Strassen und Radwegen macht doppelt Spass und ist sicherer. Rundwege sollten, falls möglich, im Uhrzeigersinn gefahren werden, so können die gefährlichen Strassenquerungen beim Linksbiegen vermieden werden. Bahnhöfe, an welchen Velos vermietet werden, eignen sich als Ausgangspunkte.

Rekognoszieren

Eine Tour, die mit einer Gruppe absolviert werden will, muss unbedingt vorher ausge-



Links und Lehrunterlagen

Auf den folgenden Homepages finden sie Informationen zur Velomiete sowie Routenvorschläge.

- www.veloland.ch
- www.rentabike.ch
- www.sbb.ch > Reisen > Freizeit > Velo und Bahn
- www.railaway.ch
- www.safetytool.ch > Unterrichtshilfen > Alle Safety Tools > Liste > Velotouren

- Bucher, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf, Hofmann-Verlag, 1994.

kundschaftet werden. Für die Lehrer/innen heisst das: Ab aufs Rad und mit geschärften Sinnen die Strecke unter die Lupe nehmen. Wo gibt es gefährliche Stellen (Abfahrten, unübersichtliche, enge Kurven)? Gibt es Gebiete, in denen das Handy-Netz nicht abgedeckt ist und deshalb bei Defekten oder Unfällen nicht telefoniert werden kann? Besteht die Möglichkeit, die Route bei schlechtem Wetter, Pannen oder sonstigen allfälligen Verzögerungen abzukürzen oder früher in den Zug zu steigen? Wichtig ist auch, nach attraktiven Rastplätzen Ausschau zu halten. Eine längere Pause sollte erst nach Streckenmitte eingelegt werden.

Kommunizieren

Sobald die Radtour geplant ist, müssen Schülerschaft und Eltern detailliert informiert werden. Die Unterstützung seitens der Eltern ist sehr wichtig. Falls die Kinder den Ausflug mit ihren eigenen Rädern in Angriff nehmen, sind diese auf ihre Fahrtauglichkeit hin zu überprüfen. Damit man am Tag X vor der Abfahrt keine bösen Überraschungen erlebt, unternimmt man mit den Kindern ein bis zwei Wochen vor der Tour am besten eine kleine Spritzfahrt, wobei die Räder auf ihre Verkehrstüchtigkeit hin kontrolliert werden. So können allfällige Mängel vom Fachmann noch behoben werden. Nicht zu vergessen: Jedes Rad muss über eine gültige Velovignette verfügen. Enorm wichtig ist auch der korrekt sitzende

Kopfschutz. Die bfu empfiehlt für Schulen und Vereine ein Helm-Obligatorium. Alle Sicherheitsvorkehrungen (wie Notfallblatt, Verhaltensregeln während der Tour, erste Hilfe etc.), die getroffen werden, müssen zur rechtlichen Absicherung schriftlich festgehalten und der Gruppe kommuniziert werden.

Achtung, fertig, treten!

Endlich kann es losgehen. Bevor sich die Kinder aber in die Sättel schwingen, sollte noch einmal der Gesundheitszustand jedes Einzelnen erfragt sowie das Material kontrolliert werden. Zudem müssen die Verhaltensregeln und die Organisationsform während der Tour eindringlich besprochen werden (siehe Kasten). Da von den Schülerinnen und Schülern auf öffentlichen Straßen eine sehr disziplinierte Fahrweise verlangt wird, sollten Zeitfenster eingebaut werden, in denen sie sich im Gelände, auf Plätzen oder sehr verkehrsarmen Nebenwegen austoben können (Wettrennen, Geschicklichkeitswettkämpfe, Mannschaftsspiele etc.). Jetzt steht dem Ausflug nichts mehr im Weg. Gute Fahrt! //

Wissenswert

Organisation der Gruppe auf der Strasse

- Ab einer Gruppengröße von zehn Personen ist zu zweit nebeneinander fahren gesetzlich erlaubt. Das sollte auch so praktiziert werden, weil für Autofahrer die Überholmanöver so deutlich einfacher werden.
- Größere Klassen sollten in Untergruppen aufgeteilt werden. Zum Beispiel fährt eine Sechsergruppe (3 x 2) los, die zweite Gruppe von sechs Personen folgt in einem Mindestabstand von 150 Metern und so weiter.
- Der Abstand zwischen zwei Fahrerinnen sollte mindestens zwei Meter betragen.
- Bei einer Gruppe von Jugendlichen sollte immer eine Person bestimmt werden, die den Schluss bildet. Das «Schlusslicht» beachtet die Regeln und ist mit einem Handy, Flickzeug sowie Erste-Hilfe-Material ausgerüstet.
- Damit bei Abzweigungen niemand falsch abbiegt und trotzdem nicht die ganze Klasse bei jedem Richtungswechsel anhalten muss, stellt die Lehrperson an jeder Kreuzung einen Schüler als Verkehrspolizisten hin. Dieser weist der ganzen Gruppe den Weg und reiht sich vor dem «Schlusslicht» wieder in die Kolonne ein.
- Die Gruppen- und Fahreihenfolgen sollten vor der Abfahrt festgelegt werden. So können Kämpfe um Spitzenplätze verhindert werden.
- Es wird nur neben der Strasse an übersichtlichen Stellen angehalten.
- Es werden Treffpunkte auf der Strecke vereinbart, falls trotz aller Vorkehrungen jemand verloren gehen sollte.

Wortlose Kommunikation

► **Handzeichen** // Die Radfahrer können unterwegs wegen des Fahrtwindes und des Verkehrslärms kaum mündlich kommunizieren. Durch eine simple Zeichensprache können die hinteren Weggefährten über allfällige Stopps oder Hindernisse auf der Strasse informiert und so Auffahrunfälle und Stürze vermieden werden.

Damit die Schüler/innen diese Zeichen anwenden können, müssen sie ihr Fahrrad einhändig beherrschen. Deshalb sind ein paar Runden auf dem Übungsplatz, wo auch gleich die Zeichen erlernt werden, zu empfehlen. //

Abbiegen rechts!



Abbremsen!



Achtung Gegenstand auf oder ein Loch in der Fahrbahn.
Ausweichen!



Achtung Hindernis an Strassenrand.
Ausweichen!



Anhalten!





Fusspilz?

**1x auftragen.
Fertig!**

Jucken? Brennen? Hautrötungen? Fusspilz?
Lamisil Pedisan® Once™: **Eine einzige Anwendung genügt** – und die Behandlung ist beendet. Jetzt beginnt Ihre Haut sich zu regenerieren.

Fragen Sie Ihren Apotheker und probieren Sie es aus.
Mehr Informationen unter www.lamisilpedisan.ch



**LAMISIL
PEDISAN® ONCE**

NOVARTIS

Novartis Pharma Schweiz AG

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Traumeel®

Bei Verstauchungen,
Verrenkungen, Prellungen

**Die moderne
homöopathische
Alternative.**

Bitte fragen Sie Ihre Fachperson
oder lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

ebi-pharm ag - 3038 Kirchlindach



www.floortec.ch

**Perfekte Sportböden für
sportliche Top-Leistungen!**

Indoor Sportböden

Outdoor Sportböden

Kunstrasen-Systeme



**FLOOR
TEC**
www.floortec.ch

Zufriedene Kunden in der ganzen Schweiz: Treten Sie mit uns in Kontakt und profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung und einer auf Sie abgestimmten Beratung.

**Floortec Sport- und
Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**