

24. April 2019

Sicher mit dem Rad unterwegs

RadfahrerInnen können durch ihr eigenes Verhalten im Straßenverkehr ihre Sicherheit erhöhen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) München gibt eine Reihe von Fahr- und Verkehrssicherheitstrainings für Erwachsene, die ihre Fähigkeiten verbessern möchten oder sich nicht mehr in den Sattel trauen. Darüber hinaus haben Interessierte die Möglichkeit, das Fahren mit einem Pedelec zu testen.

München, 24.4.2019 – Wer beim Radfahren Spaß haben möchte, muss sich auf dem Fahrrad sicher fühlen. Daher sind neben einem verkehrssicheren Rad auch das souveräne Beherrschen des Rades sowie ein dem Verkehr angepasstes und vorausschauendes Fahren notwendig. Damit man nicht zur Gefahr für andere Verkehrsteilnehmer wird, sollte man zudem die Verkehrsregeln einhalten und Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer nehmen.

Sattelfest mit Radfahrkursen

Der ADFC München hat eine Reihe von Fahr- und Verkehrssicherheitstrainings für Neu- und Wiedereinsteiger als auch „alte Radl-Hasen“ konzipiert. Ihr Ziel: Die Teilnehmer sollen sich noch souveräner mit dem Rad im Verkehr bewegen. Neben der Wahrnehmung des eigenen Fahrstils lernen die TeilnehmerInnen das richtige Verhalten in Gefahrensituationen anhand von praktischen Brems- und Lenkübungen kennen und trainieren das spontane Ausweichen. Auch Tipps zur ergonomischen Körperhaltung auf dem Rad werden vermittelt.

Das Kursangebot im Überblick

Fahrsicherheitstraining: Sicheres Radfahren auch auf Schotterwegen

Samstag, 4. Mai, 13:00-17:00 Uhr, **Treffpunkt** : Ecke Pognerstr./Schäftlarnstr./U3 Thalkirchen

Samstag, 18. Mai, 13:00-17:00 Uhr, **Treffpunkt** : Ecke Pognerstr./Schäftlarnstr./U3 Thalkirchen

In dem Kurs können RadfahrerInnen die Scheu vor Schotterwegen überwinden. Sie erhalten wichtige fahrtechnische Tipps zur Grundhaltung, zum sicheren Bremsen und zum Verhalten in Kurven sowie auf Gefällstrecken. Die aus der Mountainbike-Fahrtechnik abgeleiteten Kenntnisse verhelfen den Teilnehmern zu einer besseren Beherrschung von Strecken mit losen oder unebenen Untergründen, auch auf normalen Tourenfahrrädern. Die in diesem Training erlernten Fähigkeiten sind auch geeignet, im Alltagsverkehr das Fahrrad sicher und souverän in kritischen Situationen zu beherrschen. Der Kurs ist auch für FahrerInnen von Pedelecs geeignet. Pedelecs (oft fälschlicherweise auch als E-Bike bezeichnet) bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 km/h, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig.

Anmeldung: telefonisch unter 089-77 34 29, maximal 12 Teilnehmer

Teilnahmegebühren: 24,00 € (ADFC-Mitglieder 12,00 €)

Alle Infos: <https://www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/fahrsicherheitstraining/>

Verkehrssicherheitstraining für Fortgeschrittene

Samstag, 25. Mai, 10:00-12:00 Uhr, Teil 1 – Verkehrsrecht und Verhalten in den Verkehrsräumen

Sonntag, 2. Juni, 10:00-13:00 Uhr, Teil 2 – Fahrt der vorbereiteten Tour zur verkehrsberuhigten Zeit

Samstag, 8. Juni, 10:00-13:00 Uhr, Teil 3 – Fahrt und Besprechung der Tour bei höherem Verkehrsaufkommen

Dreistufiges Training für alle RadfahrerInnen, die sich im Münchner Stadtverkehr unsicher fühlen und deshalb selten oder überhaupt nicht mit dem Rad fahren. Ziel: wieder mehr Sicherheit im Verkehr und Spaß am Radeln zu gewinnen. Das Training beginnt mit einem theoretischen Teil, in dem ADFC-Experten den aktuellen Stand des Verkehrsrechts vermittelt und die TeilnehmerInnen mit Tipps auf die folgende Fahrradtour vorbereitet. Im zweiten Teil des Trainings fahren die TeilnehmerInnen mit ADFC-Experten zu verkehrsarmer Zeit eine ausgesuchte Strecke durch die Münchner Innenstadt und besprechen die verschiedenen, vorkommenden Verkehrssituationen. Im dritten Teil fahren die TeilnehmerInnen und ADFC-Experten die bereits bekannte Strecke bei viel Verkehr noch einmal.

Anmeldung: per E-Mail: radfahrschule@adfc-muenchen.de (Stichwort: Verkehrssicherheitstraining)

Teilnahmegebühren: gesamter Kurs: 30,00 € (ADFC-Mitglieder 20,00 €), nur Verkehrsrecht: 10,00 € (ADFC-Mitglieder: 7,00 €).

Weitere Infos: [https://www.adfc-](https://www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/radfahrschule/verkehrssicherheitstraining-fuer-fortgeschrittene/)

[muenchen.de/veranstaltungen/kurse/radfahrschule/verkehrssicherheitstraining-fuer-fortgeschrittene/](https://www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/radfahrschule/verkehrssicherheitstraining-fuer-fortgeschrittene/)

Pedelec-Schnuppertouren

Freitag, 7. Juni, 10:30-13:30 Uhr

Mittwoch, 26. Juni, 10:30-13:30 Uhr

Samstag, 20. Juli, 10:30-13:30 Uhr

Dreistündiger Schnupperkurs für alle, die das Fahren mit elektrischer Unterstützung einmal erleben wollen oder die für die Anschaffung eines Pedelecs praktische Erfahrung und eine Entscheidungshilfe brauchen. Auf einem ca. 23 Kilometer langen Rundkurs werden die TeilnehmerInnen bei mehreren Stopps schrittweise in die Bedienung und das Fahren mit einem Pedelec eingewiesen. Etwa in der Mitte der Tour „bezwingen“ sie den Fröttmaninger Berg nördlich von München, um danach gemütlich zum Startpunkt im Englischen Garten zurück zu fahren. Ziel: Spaß und grundlegende Erkenntnisse, die bei der Auswahl des passenden Pedelecs helfen. Pedelecs (oft fälschlicherweise auch als E-Bike bezeichnet) bieten nur dann Motorunterstützung, wenn der Fahrer in die Pedale tritt. Erfolgt die Pedalunterstützung bis 25 km/h, gelten Pedelecs als Fahrrad und sind nicht zulassungspflichtig.

Anmeldung: per E-Mail: radfahrschule@adfc-muenchen.de (Stichwort: Pedelec)

Teilnahmegebühren: 25,00 € inklusive Pedelec-Miete

Treffpunkt: folgt bei Anmeldung

Alle Infos: <https://www.adfc-muenchen.de/veranstaltungen/kurse/radfahrschule/pedelec-schnuppertouren/>

Hinweise für Redaktionen

Diese Presseinformation und weitere Meldungen gibt es online in unserem [Pressebereich](#).

Über den ADFC

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC) ist mit bundesweit mehr als 175.000 Mitgliedern, davon mehr als 27.000 in Bayern und über 7500 in München die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.