

# Mit dem Drahtesel unterwegs

*Bei Radtouren mit der Schulklasse ist der Weg das Ziel. Die Touren sollten sorgfältig geplant und vorbereitet sein, damit es eine gelungene Unternehmung wird.*



Foto: fotolia.com / © Alexander Rochau

Radfahren hat viele Vorteile. Zu den gesundheitlichen Vorteilen gehört unter anderem, dass durch das Radeln nicht nur die Beine trainiert, sondern ganze Muskelketten beansprucht werden, der Rücken wird gekräftigt und Verspannungen werden gelöst. Dazu kommt, dass diese Fortbewegungsmethode die Gelenke schont, da das größte Gewicht auf dem Sattel lastet. Auch ist Radeln ein gutes Training für die Atemwege, es stärkt das Immunsystem und regt den Fettstoffwechsel an: Während einer Stunde Radfahren werden rund 400 Kalorien verbraucht. Ebenso wirkt es sich vorteilhaft auf den Kreislauf und die Gehirnaktivität aus, da dadurch beides in Schwung gebracht wird.

Außerdem hat das Radeln einen positiven Effekt auf die Psyche. Auch schult das Radfahren die Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit sowie die Koordination und Motorik. Und nicht zuletzt steigert das Radeln die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Denn die längeren, wiederkehrenden Bewegungen erzeugen ein Gefühl von Harmonie und bewirken eine Verbesserung des Wohlbefindens.

Alles Gründe, die aus gesundheitlicher Sicht für Radtouren sprechen.

Darüber hinaus machen gemeinsame Radtouren mit der Gruppe nicht nur Spaß und vermitteln die Freude am Radfahren, sondern sie sind auch ein Training der Fahr-

sicherheit, stärken das Gruppengefühl und bedeuten gleichzeitig aktiven Klimaschutz.

**Klassenfahrten** oder Tagesausflüge mit dem Fahrrad, die ab Sekundarstufe I zu empfehlen sind, sollten gut vorbereitet sein, damit die Radtour eine gelungene Sache wird. Die gesetzlichen Regelungen dazu variieren zwar von Bundesland zu Bundesland, ähneln sich aber im Großen und Ganzen.

Findet eine **Fahrradtour** mit der Schulklasse zum ersten Mal statt, dann wäre es von Vorteil, mit einer kurzen und überschaubaren Strecke zu beginnen. Auf diese Weise kann sich der Lehrer ein Bild von der Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit der Schüler machen.

In die Vorbereitung einer Fahrradtour sollten frühzeitig die **Eltern** und die **Schulleitung** einbezogen werden. Ganz wichtig ist das rechtzeitige Einholen einer Genehmigung der Schulleitung sowie der schriftlichen Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten.

Aber auch die **Einbeziehung der Schüler** im Unterricht ist zu empfehlen, um die Radtour gemeinsam zu planen. Wichtig dabei sind unter anderem, dass die Verkehrsregeln aufgefrischt und gemeinsam Verhaltensregeln für die Fahrt erarbeitet und festgelegt werden. Dazu gehört zum Beispiel die Festlegung, dass auf offiziellen Straßen alle hin-

tereinanderfahren und nicht überholt wird. Verschiedene Zeichen der Verständigung, wie akustische beziehungsweise optische Signale, sollten bereits vor der Fahrt abgesprochen und eingeübt werden.

Auch sind die Schüler über die verkehrssichere Ausstattung von Fahrrädern zu informieren. Ein **Fahrradcheck** ist ebenfalls Teil der Vorbereitung, um zu gewährleisten, dass nur verkehrssichere Fahrräder genutzt werden.

Aus Gründen der Sicherheit ist das Tragen von **Fahrradhelmen** notwendig, ebenso wie **Warnwesten**. Die Sicherheitswesten sind entweder von der gesamten Gruppe zu tragen, mindestens aber von Teilnehmern, die ganz vorne oder am Ende der Gruppe fahren.

Zu beachten ist zudem, dass bei Radtouren mit der Schulklasse wenigstens zwei **Aufsichtspersonen** erforderlich sind, die am besten selbst gern radeln. Hierbei wäre auch zu klären, wer von den Begleitpersonen oder Teilnehmern sachkundig **Reparaturen** durchführen kann, falls eine Panne passiert. Mögliche Pannen sollten im Rahmen der Vorbereitung auch Beachtung finden. Dafür ist entsprechendes Werkzeug mitzuführen, ebenso wie geeignetes **Sanitätsmaterial**. Denn in Notfällen sind die Lehrkräfte moralisch und gesetzlich zur Leistung von Erster Hilfe verpflichtet. Kommt es zu Erste Hilfeleistungen, dann sollte diese, sofern keine

# Checkliste für eine Radtour mit der Schulklasse

## Planung und Vorbereitung

- den Termin für die Tour festlegen, ggf. auch einen Alternativtermin, und von der Schulleitung genehmigen lassen
- Beachtung der landesrechtlichen Vorschriften
- Anschreiben der Eltern und eventuell Information auf einem Elternabend
- Auswahl von mindestens einer geeigneten Begleitperson
- Kinder über ihr Fahrrad informieren und anlernen, kleine Reparaturen selbst durchzuführen
- Besprechung und Festlegung des Streckenplans (viel befahrene Straßen und das Überqueren solcher möglichst meiden)
- Strecke vorher ggf. abfahren, um eine genaue Kenntnis dieser zu erhalten
- einen Termin für die Überprüfung der Fahrradsicherheit festlegen
- die Verhaltensregeln für das Fahren in der Gruppe besprechen
- akustische und optische Signale für die Verständigung unterwegs vereinbaren und üben
- Organisieren von Warnwesten für die ersten und die letzten Fahrer in der Gruppe
- sicherstellen, dass alle Teilnehmer für die Tour einen Helm haben
- für Notfälle vorsorgen, wie zum Beispiel Abholservice für defekte Fahrräder ...
- Erstellung einer Telefonkette

## Was mitgenommen werden muss

- eine Übersicht mit Telefonnummern der Eltern der Schüler
- eine Liste mit Notruf-Nummern
- Mobiltelefon
- geeignete Radwanderkarten
- Plan der Strecke und Ersatzstrecken
- Warnwesten und Trillerpfeife
- geeignete Gepäcktaschen für Fahrräder
- eine Sanitätstasche mit Erste-Hilfe-Material
- entsprechendes Werkzeug und Flickzeug für mögliche Pannen
- Luftpumpen für verschiedene Ventile oder einen Ventiladapter
- Verpflegung (auf ausreichend zu Trinken achten) und Abfallsäcke
- Material für die Pausengestaltung (entsprechend der Altersklasse beispielsweise Spiele oder Gegenstände für die sportliche Freizeitbeschäftigung)
- Zettel und Stifte
- Regenschutzbekleidung, Sonnenschutzmittel

## Wenn es losgeht

- nochmaliges Überprüfen der Fahrräder und Ausrüstung unmittelbar vor Antritt der Fahrt
- Kontrollieren, ob Gepäck ordnungsgemäß befestigt ist
- die vereinbarten Signale für die Verständigung unterwegs mit Schülern und Begleitpersonen nochmals wiederholen
- Reihenfolge festlegen (schwächere Schüler fahren auf den vorderen Positionen, je ein Lehrer beziehungsweise eine Begleitperson fährt vorn und hinten)
- das Einhalten sicherer Abstände besprechen
- entsprechende Pausen festlegen

ärztliche Behandlung stattfindet, dokumentiert werden. Somit ist auch bei späteren Verschlimmerungen nachweisbar, dass die Verletzung auf einen Schulunfall zurückzuführen ist.

Bei der Organisation der Radtour und für einen reibungslosen Ablauf kann eine **Checkliste** behilflich sein, damit an alles gedacht wird. **Packlisten** machen die Planung ebenfalls leichter und die Fahrradtour sicherer, ebenso wie eine **Fahrrad-Checkliste**. Diese enthält die Anforderungen der Straßenverkehrszulassungsordnung bezüglich der verkehrssicheren Ausstattung eines Fahrrades.

Hinsichtlich der Auswahl der Strecken wäre zu berücksichtigen, dass autoarme oder autofreie Strecken erlebnisreicher sind und zu mehr Sicherheit auf der Tour beitragen. Bezüglich einer **genauen Routenplanung** wäre es hilfreich, wenn die Lehrkraft die Strecke vorher abfährt. So bekommt der Lehrer eine Vorstellung von der notwendigen Fahrtzeit, den Geländeformen, erhält Kenntnis davon, wo es Straßenüberquerun-

gen gibt, kann eventuell auftretende Gefahren erkennen und geeignete Etappenziele festlegen. Eine gute Karte ist dabei Grundvoraussetzung.

Was die **Versicherung, Haftung und Aufsicht** bei einer Fahrradtour betrifft, so sind die Schüler grundsätzlich gesetzlich unfallversichert, wenn sie in Folge dieser schulischen Veranstaltung einen Unfall erleiden. Die gesetzliche Unfallversicherung ist allerdings nur für Personenschäden zuständig. Sachschäden, wie zum Beispiel am Fahrrad, werden nicht übernommen. Ebenfalls unterliegen die Begleitpersonen der Fahrradtour dem gesetzlichen Unfallschutz.

Bei der Planung der Fahrradtour spielt die **Gruppengröße** eine entscheidende Rolle. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Gruppe nicht zu groß ist. Denn bei großen Gruppen wird bei dem notwendigen Abstand von mindestens einer Radlänge zwischen den Fahrradfahrern die Schlange einfach zu lang und schwerer zu überschauen.

Ebenfalls ist das **Alter** und die **Fitness** der Schüler entscheidend für die Länge der Fahr-

radtour beziehungsweise der Tagesetappen.

Ab der 7. Klasse bewältigen die Schüler am Tag **Strecken** von 40 Kilometer Länge und ab der 10. Klasse von 60 Kilometern.

Hinsichtlich der **Fahrtzeit** sollte diese großzügig bemessen sein, mit Einplanung regelmäßiger Pausen, wobei wenige längere Pausen besser sind als viele kurze. Es hat sich als realistisch erwiesen, dass bei einer ungeübten Gruppe für 30 Kilometer etwa 3 Stunden zu rechnen sind.

In Bezug auf die **Reihenfolge** ist es vorteilhaft, schwächere oder unsichere Fahrer direkt hinter dem führenden Lehrer fahren zu lassen, da es sich auf zweiter oder dritter Position am leichtesten fährt.

Auch sollte der Lehrer im Vorfeld die Schüler darauf hinweisen, dass es bei Radtouren wichtig ist, ausreichend zu trinken und zu essen.

Unter Beachtung sämtlicher relevanter Kriterien wird jede Radtour mit der Schulklasse sicher zu einem gelungenen Erlebnis mit Nachhaltigkeit.

#### Quellen:

Unfallkasse Hessen, [www.ukh.de](http://www.ukh.de)  
Initiative RADschlag, [www.radschlag-info.de](http://www.radschlag-info.de)

#### Inserentenverzeichnis

Abenteuer in Thüringen, Bodelwitz	S. 9
Badeparadies Schwarzwald, Titisee-Neust.	S. 2
Berlin kompakt GmbH	S. 15
Berlin on Bike	S. 16
BK - Jugendfreizeitheim Beienbach	S. 6
Domherrenhaus - Hist. Museum Verden	S. 22
EOS-Erlebnispädagogik e.V., Freiburg	S. 7
Erlebnisbergwerk Sondershausen	S. 12
Erlebnispark Meeresaquarium, Zella-Mehlis	S. 35
Ferierendort Hoher Hain, Limbach-Oberfr.	S. 10

Ferienstätte Dorfweil, Schmitten	S. 35
Hannover Marketing und Tourismus	BL in TA
Hard Rock Cafe (Germany) GmbH	S. 2
Höffmann Schulreisen, Vechta	S. 11
Höhlen- und Heimatverein Laichingen e.V.	S. 12
Horizonte Schul- und Gruppenfahrten	S. 19
Hostel haus international, München	S. 5
Jaeger's Hotel Hostel, München	S. 3
JH Teterow „Herberge am See“	S. 16
JUBI Haus Sonnentäl, Wallerfangen	S. 13
Jugenddorf am Ruppiner See	S. 25

Jugendgästehaus „Graureiher“, Gramendorf	S. 27
Lachener Gästehäuser, Neustadt/W.	S. 7
Landesverband der SLH in Thüringen e.V.	S. 6
Landesverband KIEZ Sachsen e.V.	BL in TA
Maritimes Jugenddorf Wieck, Greifswald	S. 36
Museum Industriekultur Osnabrück	S. 35
Pegasus Hostel GmbH, Berlin	S. 17
Römerkastell Saalburg, Bad Homburg	S. 27
Unger Outdoor Team, Mittweida	S. 25
Yezzt Aktive Klassenfahrt, Augsburg	S. 31
Zoologischer Garten Berlin AG	S. 21

#### Impressum

Klassenfahrten Magazin  
ISSN 1611-4124

Herausgeber:  
Verlag K. Mickel  
Katrin Mickel und Lutz Alke GbR  
Bahnhofstraße 19  
02692 Obergurig

Telefon: 03591 - 30 49 94  
eMail: [verlag@klassenfahrten-magazin.de](mailto:verlag@klassenfahrten-magazin.de)  
Internet: [www.klassenfahrten-magazin.de](http://www.klassenfahrten-magazin.de)

Chefredaktion: Katrin Mickel  
Satz und Layout: Lutz Alke  
Anzeigenverwaltung: Lutz Alke

#### Metadaten:

Die Metadaten sind auf den Internetseiten des Magazins zu finden.

Druckerei:  
Dierichs Druck + Media GmbH & Co KG

#### Erscheinungsweise und Preis:

Das Klassenfahrten Magazin erscheint vierteljährlich und ist auch im Abonnement erhältlich.  
Jahresabonnement: 8,00 EUR inklusive MwSt. und Versandkosten (Einzelpreis 2,50 EUR), im Ausland zzgl. Versandkosten.  
Bestellungen sind zu richten an: Verlag K. Mickel GbR  
eMail: [abo@klassenfahrten-magazin.de](mailto:abo@klassenfahrten-magazin.de)

Namentlich ausgewiesene Beiträge liegen in der Verantwortung des Verfassers. Alle Nachrichten

werden nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr veröffentlicht. Für die eingesandten Texte und Fotos wird das Urheberrecht des Einsenders vorausgesetzt. Bei Nichterscheinen in Folge höherer Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung oder Rückzahlung des Bezugspreises. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle bedarf eine Verwertung des Inhaltes der Zustimmung der Redaktion. Dies gilt sowohl für die Zeitschrift als Printerzeugnis, als auch für die Vorstellung der Zeitschrift im Internet. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

#### Termine Heft 4/2018:

Redaktionsschluss/Anzeigenschluss: 12.10.2018  
Erscheinungstermin: 20.11.2018