Mountainbikeausfahrten mit Kindern

Tipps und Tricks aus der Trainingsarbeit des SV Reudern für eine Geländeausfahrt mit Kindern



Verhalten im Gelände

Bei jeder Übungseinheit auf und mit dem Rad darf eine Ausfahrt ins Gelände nicht fehlen. Hier können mit Hilfe natürlicher Komponenten und verschiedenen Gelände- und Wegbeschaffenheiten Dinge, die vorher auf einem Sportplatz oder Trainingsgelände geübt wurden, in der Praxis angewendet und vertieft werden.
Je nach Gruppengröße und Altersstruktur sollten dabei einige Dinge beachtet werden, um die Geländeausfahrt für alle zu einem positiven Erlebnis werden zu lassen.

Vorbereitungen einer Geländeausfahrt

Bevor man mit einer Gruppe in das Gelände startet, müssen einige grundsätzliche Dinge beachtet werden. Sie bestimmen den Ablauf und Umfang der Ausfahrt maßgeblich und sollten unbedingt vorab in die Routenplanung einbezogen werde.

- Mit welcher Altersgruppe werde ich überhaupt unterwegs sein?
- Haben wir dafür genügend Begleitpersonen?
- Wer ist letzter/e Trainer/Trainerin?
  Aussuchen einer Begleitperson, die offizieller letzter/e Mann/Frau ist.
- Haben alle ausreichend Verpflegung und Getränke dabei?
- Haben alle dem Wetter angepasste Kleidung
- Wie sind die Wetteraussichten? (Hitze, Kälte, Unwetterwarnung, Gewitter Sturm, Treibjagd)
- Haben die Trainer/Trainerinnen eine Notfallausrüstung und Werkzeug dabei?
- Verfügen die Begleitpersonen über die notwendigen Ortskenntnisse?

- Wie ist meine Gruppe zusammengesetzt? Homogen, eher inhomogen, eventuell Neulinge dabei?
- Wie viele Kinder sind bei der Ausfahrt mit dabei?
  Besonders bei größeren Gruppen sollte man genau wissen, mit wie vielen Kindern man überhaupt losgefahren ist.
- Wie sind die technischen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder?
- Wie soll der Character der Ausfahrt aussehen? (Relaxte Ausfahrt, Rennvorbereitung, Just for fun usw.)

Checkliste für ein kurzes Briefing vor jeder Ausfahrt:

- Nein, wir fahren nicht auf dem Hinterrad oder freihändig
- Der Trainer fährt vorne und bestimmt das Tempo
- Wir halten genügend Abstand zu Wanderern und Reitern
- Wir grüßen deutlich, wenn wir an Personen vorbeifahren
- Wir geben rechtzeitig Bescheid, wenn wir anhalten möchten.

Verhalten während der Ausfahrt

Inhomogenität:

Eine echte Herausforderung für jeden, der eine Radgruppe leitet, ist das unterschiedliche Leistungsvermögen.
Besonders im Kinderbereich sollte darauf einen besonderen Augenmerk gelegt werden. Kinder, die überfordert immer am Ende der Gruppe fahren, verlieren hier schnell die Lust. Hier ist es hilfreich, die entsprechenden Kinder an die Spitze der Gruppe zu holen. Vorne fährt es sich bekanntlicherweise leichter, zudem hat der Trainer die Möglichkeit, eventuelle Überforderungen der Kinder zu beobachten und zu erkennen.
Grundsätzlich sollte sich das Tempo immer an den Schwächsten ausrichten, dabei besteht jedoch die Gefahr, dass sich die Stärkeren unterfordert fühlen. Abhilfe schafft hier z. B. ein Zwischensprint für alle bis zu einem vorher festgelegten Ziel.

Gefahren bei Abfahrten

Es gibt wohl nichts Schlimmeres, wenn sich ein Kind während einer Ausfahrt durch einen Sturz verletzt. Dies muss mit allen Mitteln verhindert werden.
Ein großes Problem besteht, wenn die Gruppe sich in einer Abfahrt befindet, bei der hohe Geschwindigkeiten erreicht werden können. Hier bietet sich an, vor der Abfahrt anzuhalten und darauf hinzuweisen, dass der /die Trainer/in mit reduziertem Tempo vorfährt und ihn keiner überholen darf.

Überqueren einer Straße

Eine weitere Herausforderung ist das Kreuzen einer Straße mit einer Kindergruppe. Hierbei sollte der/die Trainer/in frühzeitig mit genügend Abstand zum Straßenrand anhalten und klar kommunizieren, wann alle gemeinsam die Straße überqueren dürfen.
Ein Anhalten des Verkehrs, um der Gruppe das Kreuzen zu ermöglichen, ist ein unerlaubter Eingriff in den Straßenverkehr und sollte tunlichst vermieden werden.

Heranfahren an Abgründe und Steilhänge
Entsprechende Ortskenntnisse vorausgesetzt, sollte man auch bei Abgründen, Felsen und Steilhängen die Gruppe frühzeitig und mit reichlich Abstand zum Halten auffordern.

Generell macht es sicher Sinn, sich vor der Ausfahrt Gedanken zu machen, wie kritische Stellen, wie z.B. Straßenüberquerungen und andere Gefahrenstellen vermieden werden können.
Hier hilft manchmal ein kleiner Umweg, um z.B. mit Hilfe einer Ampel oder einer Unterführung eine Straßenüberquerung zu vermeiden.

Umweltsensibilisierung

Der Wald ist Erholungsgebiet für die unterschiedlichsten Interessengruppen. Wanderer, Reiter, Jogger, Biker, alle suchen den Wald und das Gelände auf, um ihre Sportart auszuüben. Dies verlangt von allen ein gehöriges Maß an Rücksicht und entsprechendes Verhalten, um konfliktbehaftete Begegnungen zu vermeiden.
Halten wir uns mit der Gruppe an folgende Grundsätze, so können mögliche Konflikte nahezu ausgeschlossen werden.

- Wir halten genügend Abstand beim Überholen bzw. Vorbeifahren von Personen und Pferden und reduzieren unser Tempo entsprechend.
- Wir grüßen und bedanken uns bei allen, die für uns den Weg freimachen.
- Wir melden frühzeitig unser Kommen mit einer Klingel am Rad
- Wir nehmen unseren Müll wieder mit nach Hause und werfen nichts in den Wald
- Wir nehmen Rücksicht auf Flora und Fauna und halten uns an die geltenden Wegegesetze

Ausrüstung

Jede Geländeausfahrt verlangt das Mitnehmen einer gewissen Grundausrüstung, um für Notfälle oder Pannen gewappnet zu sein. Dazu wird die Mitnahme eines Radrucksacks dringend empfohlen, denn die nachfolgende Auflistung zeigt, dass die empfohlenen Dinge nicht in eine Trikottasche passen.

Notfallausrüstung
Auf jeder Radausfahrt kann es zu Stürzen, Unfällen und damit verbundenen Verletzungen kommen. Daher ist die Mitnahme entsprechender Notfallausrüstung ein absolutes Muss. Kenntnisse über Erstversorgung und Notfallmaßnahmen am Unfallort, die man sich in Erste-Hilfe-Kursen aneignen kann, sollten eine Selbstverständlichkeit sein. Das Rote Kreuz und andere Institutionen bieten hierzu extra auf Outdoorsportarten zugeschnittene Kurse an.
Radpass:
Als äußerst nützlich hat sich die Mitnahme eines Radpasses erwiesen. Dieser enthält notwendige Angaben über Namen, Alter und Adresse des Kindes. Zusätzlich können hier Notfallnummern und Informationen über eventuelle Allergien eingetragen werden.

Folgende Notfall-Ausrüstung gehört in jeden Radrucksack

- Erste-Hilfe-Set
  Gibt es für wenig Geld bei vielen Discountern
- Rettungsdecke
  Verhindert das Auskühlen der Verletzten und nimmt wenig Platz weg. Nicht nur im Winter Pflicht!
- Handschuhe und Maske

Die Anwendung von Desinfektionsmitteln und Medikamenten sollte aufgrund von möglicher Unverträglichkeit sehr gut überlegt werden.

Werkzeug
Eine Panne oder ein sonstiger Defekt kann auf jeder Ausfahrt passieren. Am häufigsten tritt sicherlich ein platter Reifen auf, der mit dem nötigen Ersatzschlauch schnell repariert sein sollte, um die Fahrt fortzusetzen. Gerissene Ketten treten im Kinderbereich aufgrund der geringeren Kettenkräfte daher eher selten auf. Leider gibt es noch immer Fahrräder, die keine Schnellspanner zum Entfernen von Vorder- oder Hinterrad besitzen. Hier hilft nur die Mitnahme eines passenden Gabelschlüssels, denn dieser ist in nahezu allen Multitools nicht enthalten.
Kindern, die regelmäßig an Ausfahrten teilnehmen, wird die Anschaffung einer am Sattel montierten kleinen Satteltasche empfohlen. Dort können ein passender Schlauch samt Reifenheber und der Radpass verstaut werden

Daher empfehlen wir die Mitnahme folgender Werkzeuge

- Multitool
- Gabelschlüssel für Räder ohne Schnellspanner
- Eine für alle Ventilarten passende Pumpe
- Ersatzschlauch in passender Größe incl. Reifenheber
- Bei Mehrtagestouren empfiehlt sich die Mitnahme eines passenden Schaltauges und Flickzeug

Wegeregeln

Leider existiert im Land Baden-Württemberg die 2-Meter-Regel. Sie besagt, dass mit Fahrrädern jeglicher Art nur auf Wegen gefahren werden darf, die mindestens 2 Meter breit sind. Das Befahren von schmalen Wegen und Singletrails scheidet daher in diesem Bundesland komplett aus. Zusätzlich gibt es zahlreiche lokale Beschränkungen, die jeweils gesondert beachtet werden müssen.

Streckenauswahl

Die geplante Strecke sollte dem Leistungsvermögen der Kinder angepasst sein.

- Langweilige Schotterwege und nicht enden wollende steile Anstiege sollten möglichst vermieden werden.
- An die Witterung angepasste Streckenwahl
- Berücksichtigung von Sperrungen, Vermeidung von Treibjagden, Sonderveranstaltungen, Holzarbeiten
- Einbau von Technikübungen sorgen für nötige Abwechslung

Wetterbedingungen

Zu einer guten Vorbereitung einer Geländeausfahrt gehört auch die Beachtung der Wettervorhersage.
Ein Blick in eine Wetterapp hilft dabei einzuschätzen, ob mit Regen, Gewitter und Hitze zu rechnen ist.
Offizielle Unwetterwarnungen sollten dabei besonders beachtet werden, denn hier drohen bei Nichtbeachtung rechtliche Konsequenzen.
Die zunehmend heißen Sommer erfordern eine zusätzliche Vorausplanung der Geländeausfahrt. So kann das Fahren in Waldgebieten körperliche Belastungen durch hohe Temperaturen vermeiden.

Oliver Felten November 2026

Trainer B MTB Rennsport
www.svreudern-rad.de
mtb@svreudern-rad.de