**Radtouren mit Kindern**

Radtouren mit Kindern können großen Spaß machen. Man muss dabei allerdings immer die Bedürfnisse der Jüngeren im Blick haben und nicht hoffen, „Strecke zu machen“. Vielmehr steht das gemeinsame Erleben im Vordergrund und eine geschaffte Strecke ist für jedes Kind ein Erfolgserlebnis. Ein paar Tipps helfen, die Tour für alle angenehm zu machen.

Eine gemeinsame Radtour will gut geplant sein. Die Route sollte nicht zu lang gewählt und ein bestimmtes Ziel angesteuert werden. Befindet sich dann auch noch ein Spielplatz, Streichelzoo oder Naturdenkmal in realistisch schaffbarer Nähe, wird das Kind bestimmt nicht quengeln. Ein Stopp an einer Eisdiele fördert immer die Motivation.

Suchen Sie sich zu Beginn ein Ziel vor Ihrer Haustür. Lange Anreisewege sind Gift für Kinder. Es lohnt sich, in der Umgebung einmal zu schauen, was für Kinder interessant sein könnte. Dafür eignen sich Bücher oder Internetseiten der Region oder zum Beispiel ein Blick auf das Online-Planungstool „Komoot“. Beim Planen von Routen lässt sich die Option „Mit Kindern unterwegs“ wählen, sodass zum Beispiel Bolz- und Spielplätze, Wildgehege und Co. angezeigt werden.

Planen Sie geringere Geschwindigkeiten als gewohnt ein. Je nach Größe und sportlichem Ehrgeiz der Kinder sind aber durchaus auch anspruchsvolle Strecken drin. Ein überwundener Berg (oder Hügel) stellt an sich schon eine Belohnung dar – Man darf aber auch schieben. Oben auf dem Gipfel kann ruhig eine Belohnung drin sein. Eine Pause lohnt sich immer.

Bringen Sie Abwechslung in die Sache. Eine Fahrradtour ist dann öde, wenn nur gestrampelt wird. Eine Möglichkeit: Das Radfahren mit weiteren Aktivitäten verbinden. So kann zwischendurch eine Runde Fußball gespielt, gepicknickt oder auch geklettert werden. Möglichkeiten zur Abwechslung gibt es viele. Oder wie wäre es mit einer „Schnick-Schnack-Schnuck-Radtour“? An jeder Kreuzung wird auf diese Weise entschieden, in welche Richtung die Fahrt fortgesetzt wird. Kleine Aufgaben können außerdem viel Spaß machen. Da müssen dann mal fünf Dinge mit dem Buchstaben „S“ fotografiert werden.

Richtig spannend finden es Kinder, wenn die Tour über Nacht geht. Also Zelt und Zubehör aufs Rad packen, losfahren und irgendwo übernachten. Das kann auch am Ende des Tages der eigene Garten sein, bei befreundeten Kindern oder eine Wiese beim Bauern um die Ecke (bitte vorher fragen!).

Thema Sicherheit: Generell ist das begleitete Fahren sehr sicher. Passen Sie trotzdem an Kreuzungen und Übergängen gut auf. Bis alle zeitgleich loskommen und die Straße überqueren, kann es dauern. Kinder sind nicht so schnell wie Erwachsene und gerade wenn sie unsicher sind, können sie zögern und der Übergang wird knapp. Bleiben Sie dicht bei den Kindern und fahren oder schieben Sie gemeinsam los. Lieber etwas mehr Zeit für die Überquerung einplanen. Wenn Sie ein Stück Straße nehmen müssen, fahren die Erwachsenen vorne oder hinten, die Kinder kommen in die Mitte. Die allermeisten AutofahrerInnen fahren dann sehr vorsichtig vorbei.

Wenn Eltern mal öfter das Fahrrad nehmen, dann hat das auch eine Vorbildfunktion für die Kinder. Sei es für den Weg zur Kita, zur Schule oder zum Besuch von Freunden. Das schafft bei Kindern auch die Lust aufs Fahrradfahren und wir Erwachsenen tun uns damit ebenfalls etwas Gutes. Regelmäßiger Sport ist gut für die Gesundheit und vermindert Stress.