

## RÜCKBLICK: Fahrsicherheitstraining für Pedelec-Radler im Alter 60+ vom 04.04.2024



Die Wetterbedingungen (kalt und teilweise regnerisch) hätten etwas besser sein können. Ansonsten und so war das allgemeine Feedback, war die Veranstaltung ein voller Erfolg.

In zwei Gruppen, vor- und nachmittags mit insgesamt 24 Teilnehmer, hatten die Teilnehmer unterschiedlichste Fahrübungen zu absolvieren.

Organisiert über den Kreissenorenrat Esslingen waren zwei fachkundige Trainerinnen von der Kreisverkehrswart zu den Einweisungen Vorort. Sie haben es verstanden auf die Themen und Fragen der Teilnehmer einzugehen.

Ein Lob der Trainerinnen zu Beginn an die Teilnehmer war, dass sie es verstanden haben, dass man nicht nur in das Material vom Fahrrad investieren sollte, sondern auch durch die Teilnahme an dem Sicherheitstraining in die eigene Gesundheit.

Zu Beginn wurde auf den richtigen Sitz des Fahrradhelms eingegangen. Teilweise wurden hier noch erforderliche Korrekturen vorgenommen. Gleich im Anschluss ging es auf den bereits aufgebauten Parkour. Hier waren dann Übungen wie Slalom und Durchfahren von engen Hindernissen gefragt.

Auf dem Schulhofgelände bei der Egelseehalle bestanden ideale Verhältnisse, um Übungen wie richtiges Anfahren und Bremsen bis hin zum Stand, zu üben. Der ein oder andere Teilnehmer musste dabei seine Gewohnheiten etwas ablegen. Das Anfahren wurde gleich im Anschluss zum richtigen Anfahren im Berg weitervertieft.

Zum Schluss stand dann noch eine Übung mit Umfahren von Hindernissen bei engen Kurvenverhältnissen an.

Das Zusammenspiel vom Einlegen der richtigen Unterstützung beim E-Motor in Verbindung zur richtigen Gangwahl war bei allen Übungen automatisch integriert und die Auswirkung für die Teilnehmer sehr gut erkennbar.

Mit den Erkenntnissen können wir jetzt mit gutem Gewissen in die Fahrrad Session 2024 des Schwäbischen Albvereins starten.

Bericht von Egon Meyer

