

**ADAC**

## **Jugend Fahrradturnier Wer wird Fahrrad-Champion?**

■ Aufgaben, Wertung und Bauanleitung.



ADAC e.V.  
Hansastraße 19  
80686 München

**ADAC**

2832780/01.15/6'

# ➤ Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Sie wollen ein Fahrradturnier durchführen?	3
Ziele und Methoden	3
Trainings- und Turniervoraussetzungen	4
Fahrradkontrolle	4
Turnieraufgaben und -inhalte	5
Fahrübungen	5
Aufgabenwertung	6
Aufgabe 1 „Anfahren“	7
Aufgabe 2 „Spurbrett“	8
Aufgabe 3 „Kreisel“	9
Aufgabe 4 „Achter“	10
Aufgabe 5 „Schrägbrett“	11
Aufgabe 6 „Spurwechsel“	12
Aufgabe 7 „Slalom“	13
Aufgabe 8 „Bremstest“	14
Tipps für Turnierleiter	15–17



## Fehlerwertung beim Fahrradturnier

Datum \_\_\_\_\_

Start-Nr. \_\_\_\_\_

Aufgabe	Beschreibung Aufgabe	Fehlermöglichkeiten	Wertung	Anzahl Fp. VR*	Anzahl Fp. ER**
<b>Fahrradkontrolle</b> (max. 1 Fp.)	Kontrolle am eigenen Fahrrad: <i>Bei Beanstandung</i> Kontrolle am fremden Fahrrad: <i>Fehler nicht gefunden</i>		1 Fp. 1 Fp.		
<b>1 Anfahren</b> (max. 6 Fp.)	Am Start: Losfahren ohne Umschauen nach links Zu früh losfahren (bei Rot oder Gelb)		3 Fp. 3 Fp.		
<b>2 Spurbrett</b> (max. 6 Fp.)	Seitliches Abkommen vom Brett Fußen: 1 oder 2 Fp. / Sturz 3 Fp.		3 Fp. 1/2/3		
<b>3 Kreisel</b> (max. 6 Fp.)	Fußen beim Aufnehmen der Kette Kette verfehlen Kette verlieren oder nicht ablegen Ständer umwerfen Kette schleift am Boden Fußen beim Ablegen der Kette Fußen: 1 oder 2 Fp. / Sturz 3 Fp.		3 Fp. 6 Fp. 3 Fp. 3 Fp. 1 Fp. 3 Fp. 1/2/3		
<b>4 Achter</b> (max. 10 Fp.)	Umwerfen: Je Klotz Fahren außerhalb der Spur: Je Klotz Fußen: 1 oder 2 Fp. / Sturz 3 Fp.		1 Fp. 1 Fp. 1/2/3		
<b>5 Schrägbrett</b> (max. 6 Fp.)	Seitliches Abkommen vom Brett Fußen: 1 oder 2 Fp. / Sturz 3 Fp.		3 Fp. 1/2/3		
<b>6 Spurwechsel</b> (max. 6 Fp.)	Fahren außerhalb der ersten Spur Verschieben oder Befahren einer Spurbegrenzung (inkl. Kegel) Handzeichen vergessen oder zu spät gegeben Fahren außerhalb der zweiten Spur Fußen: 1 oder 2 Fp. / Sturz 3 Fp.		6 Fp. 1 Fp. 3 Fp. 3 Fp. 1/2/3		
<b>7 Slalom</b> (max. 6 Fp.)	Falsches Einfahren Auslassen je Slalomtor Berühren/Verschieben je Slalomstange Umwerfen je Slalomstange Fußen: 1 oder 2 Fp. / Sturz 3 Fp.		5 Fp. 5 Fp. 1 Fp. 3 Fp. 1/2/3		
<b>8 Bremstest</b> (max. 6 Fp.)	Abstützen vor dem Anhalten („Bremsen“ mit den Füßen) Abstützen/Halten auf oder außerhalb der Begrenzungslinien Abwerfen der Zielstange Nicht abstützen nach dem Anhalten im Bremsfeld Sturz		3 Fp. 3 Fp. 5 Fp. 3 Fp. 3 Fp.		
<b>Zahl</b> (max. 3 Fp.)	Nennen einer falschen oder keiner Zahl		3 Fp.		
<b>Zeit</b> (max. 20 Sek.)	Fahrzeit in Sekunden				

**Ergebnis:** Fehlerpunkte: \_\_\_\_\_ Fp. Fahrzeit: \_\_\_\_\_ Sek.

\*VR = Vorrunde \*\*ER = Endrunde

### Für jede Aufgabe gilt:

- Es wird je Aufgabe höchstens die jeweils max. Fehlerpunktzahl gewertet (Spalte 2!).
- Abstützen (Fußen) am Boden oder an Geräten wird je Aufgabe mit 1 Fehlerpunkt, mehrfaches Fußen mit 2 Fehlerpunkten gewertet (ausgenommen beim Anhalten im „Bremstest“).
- Stürze werden – einschließlich der Fußfehler – mit 3 Fehlerpunkten gewertet.
- Wird eine Aufgabe ausgelassen oder vorzeitig verlassen, wird die jeweils max. Fehlerpunktzahl gewertet. Eine Disqualifikation (aus der Wertung) wird damit vermieden.

### Außerdem:

Der Veranstalter kann eine zweite Wertungsfahrt mit geänderter Zeitwertungsstrecke für die Erstplatzierten ansetzen. In diesem Fall werden alle Wertungen für beide Fahrten addiert.

## ➤ **Einleitung**

Seit über 40 Jahren bietet der ADAC Fahrradturniere als praktisches Übungs- und Testprogramm zur Radfahrausbildung von Kindern ab 8 Jahren an. Denn nur wer – auch unter schwierigen Bedingungen – richtig mit dem Fahrrad umgeht und entsprechende Verhaltens- und Vorgehensweisen erlernt hat, wird sich auch im Straßenverkehr regelgerecht und sicher bewegen.

Die Aufgaben orientieren sich an den Gefahren realer Alltagssituationen und werden nach den Erkenntnissen von Unfallforschern ständig optimiert. Der ADAC trägt mit dem Fahrradturnier seinen Teil zur Verkehrserziehung der jüngsten Verkehrsteilnehmer bei – mit dem vorrangigen Ziel, die Sicherheit von Kindern und Jugendlichen im Straßenverkehr zu fördern: Damit sie erst gar nicht Gefahr laufen, in einen Verkehrsunfall verwickelt zu werden.

Der spielerische Übungscharakter und die anschließende Wettbewerbssituation sind für die Teilnehmer ein großer Ansporn zum Mitmachen und damit auch ein Sicherheitstraining, das Spaß macht.

## ➤ **Sie wollen ein Fahrradturnier durchführen?**

Für Clubs, Schulen oder Jugendgruppen stellen wir kostenlos alle offiziellen Turnierunterlagen zur Verfügung (Plakate, Urkunden, Listen, Bauanleitung etc.). Veranstalter, die kein eigenes Turniergerät besitzen, können darüber hinaus bei den auf der Rückseite genannten ADAC Regionalclubs einen kompletten Gerätesatz ausleihen. Zur Vorbereitung auf die Fahrradveranstaltung empfehlen wir außerdem die Filmsequenzen zum ADAC Fahrradturnier unter [www.adac.de/fahrradturnier](http://www.adac.de/fahrradturnier) – und natürlich diese Informationsbroschüre.

## ➤ **Ziele und Methoden**

Das oberste Ziel jedes ADAC Fahrradturniers ist natürlich, dass die Teilnehmer den Übungsparcours sicher und fehlerfrei absolvieren. Dabei sollen die Kinder und Jugendlichen nicht nur die falsche Fahrtechnik erkennen und vermeiden, sondern vor allem die richtige erlernen.

Im Rahmen des Turniers werden eine verkehrsgerechte Fahrweise und sicheres Verhalten im Straßenverkehr trainiert. Ohne Zeitdruck und in der spielerischen Übungs- und Wettbewerbssituation geht es um

- angemessene Geschwindigkeit,
- Vorsicht und vorausschauendes Verhalten,
- das Vermeiden von Risikosituationen,
- Gleichgewichtsübungen und
- Bremsverhalten und zielgenaues Anhalten.

## ➤ Trainings- und Turniervoraussetzungen

Das ADAC Fahrradturnier ist ein gezieltes Training für die Verkehrssicherheit von Kindern und Jugendlichen. Entsprechend ist auch die Betriebssicherheit der Räder von entscheidender Bedeutung. Jedes Fahrrad und seine Ausrüstungsteile (① bis ⑩) werden deshalb vorab genau geprüft.

## ➤ Fahrradkontrolle

Jeder Teilnehmer soll zeigen, dass er die für Fahrräder vorgeschriebene Pflichtausrüstung kennt, und dass sein Fahrrad verkehrs- und betriebssicher ist. Folgende Teile müssen nach Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) vorhanden und funktionstüchtig sein:

**1+2** Zwei voneinander unabhängig wirkende **Bremsen** für Vorder- und Hinterrad.  
**Hinweis:** Die Handbremsen müssen vor dem Turnier nicht nur vom Prüfer, sondern auch vom Teilnehmer selbst getestet werden.

**3** Ein **Scheinwerfer** (vorne).

**4** Ein **weißer Frontreflektor** (vorne) – kann mit **3** kombiniert sein.

**5** Ein rotes **Rücklicht**.

**6** Ein roter **Rückstrahler** (hinten) – kann auch mit **5** kombiniert sein.

**7** Ein zusätzlicher roter **Großflächenstrahler** (hinten).

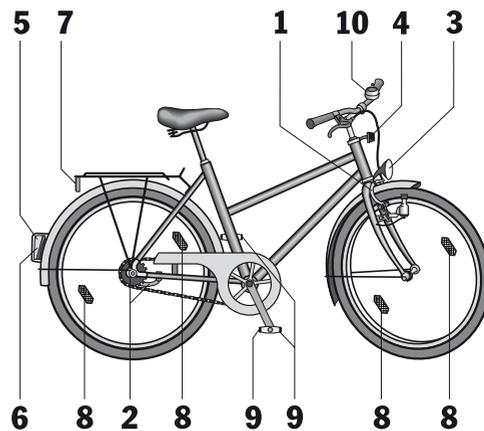
**8** Je 2 gelbe **Speichenreflektoren** seitlich an Vorder- und Hinterrad – ersatzweise weiß „leuchtende“ Reifen, Leuchtringe oder Speichenclips.

**9** Gelbe **Pedalrückstrahler**, die nach vorne und nach hinten wirken.

**10** Eine helltönende **Glocke**.

Diese Pflichtausrüstung gilt auch für Spezialfahrräder wie BMX-, Mountainbikes oder Rennräder, sofern sie im Straßenverkehr genutzt werden. Zur Betriebssicherheit gehört übrigens auch, dass Lenker, Sattel, Tretkurbeln, Kette und alle wichtigen Schrauben fest sitzen. Deshalb werden grob vernachlässigte Fahrräder grundsätzlich vom Start ausgeschlossen. Geringere Sicherheitsmängel können vor Turnier- und Trainingsbeginn behoben werden.

Nehmen die Kinder und Jugendlichen nicht auf ihrem eigenen Fahrrad teil, wird die Fahrradkontrolle sozusagen als „Fehlersuche“ an einem präparierten Fahrrad durchgeführt.



## ➤ Turnieraufgaben und -inhalte

Als praxisnahes Übungsprogramm für das sichere Beherrschen des Fahrrads stellt der ADAC Parcours seinen Teilnehmern insgesamt acht Aufgaben. Diese Fahrübungen orientieren sich ausnahmslos an den Herausforderungen des modernen Straßenverkehrs – also am vorsichtigen Anfahren und Anhalten ebenso wie am Umfahren und Abbiegen oder auch am Abbremsen und Ausweichen aus höherer Geschwindigkeit.

## ➤ Fahrübungen



**Spurwechsel**  
Umschauen und Zeichen geben vor dem Spurwechsel.

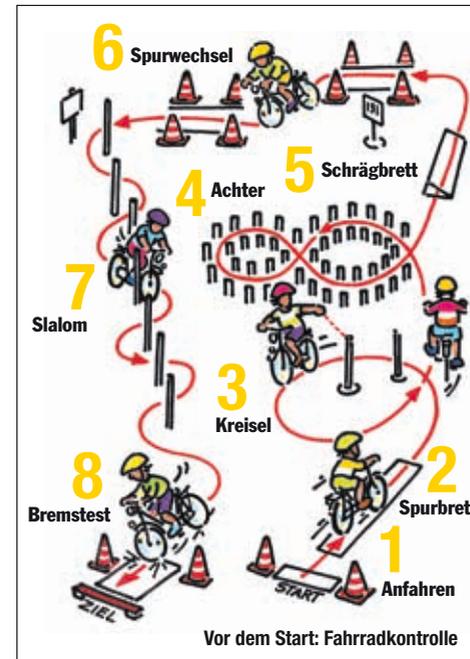
**Schrägbrett**  
Balance halten, nicht wegrutschen.

**Achter**  
Kontrolliert fahren mit richtiger Pedalstellung.

**Kreisell**  
Einhändig lenken, Handzeichen geben, bremsbereit sein.



**Slalom**  
Vorausschauend, in großem Bogen ausweichen.

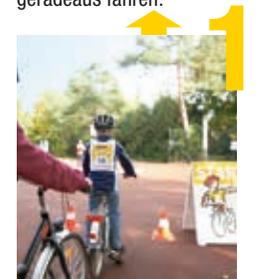


**Spurbrett**  
Bei wenig Platz Gleichgewicht halten und sicher geradeaus fahren.



**Bremstest**  
Rechtzeitig bremsen, zielgenau halten.

**Ganz wichtig:**  
Möglichst nicht stehend fahren und vor allem nicht abstützen, ausgenommen nach dem Anhalten im „ZIEL“.



**Anfahren**  
Vor dem Losfahren deutlich umschaun.

## ➤ Aufgabenwertung

Bei allen Aufgaben kommt es – wie im Straßenverkehr – darauf an, sicher und fehlerfrei zu fahren. Ist eine Übung nicht korrekt ausgeführt worden, gibt es je nach Fehler eine bestimmte Anzahl von Fehlerpunkten (Fp.). Die genaue Punktzahl entnehmen Sie der Tabelle.

Jedes Abstützen am Boden oder an Geräten – außer nach dem Halten im Bremsfeld – wird pro Aufgabe mit 1 Fehlerpunkt gewertet, mehrfaches „Fußen“ mit 2 Fehlerpunkten und Stürze mit 3 Fehlerpunkten.

Grundsätzlich gilt, dass das Auslassen einer Aufgabe mit der Höchststrafpunktzahl dieser Übung gewertet wird. Auch eine Beanstandung am Fahrrad wird mit einem Fehlerpunkt in der Prüfliste eingetragen.

### 1 Anfahren

Am „Start“ ohne Umschauen oder zu früh losfahren: 3 Fp.

### 2 Spurbrett

Abkommen vom Brett mit 1 Rad oder mit 2 Rädern: 3 Fp.

### 3 Kreisel

Kette verfehlen: 6 Fp.

Kette verlieren/nicht ablegen: 3 Fp.

Ständer umwerfen: 3 Fp.

Kette schleift am Boden: 1 Fp.

Füßen beim Aufnehmen oder Ablegen der Kette: 3 Fp.

### 4 Achter

Umwerfen eines Klotzes: 1 Fp.

Vorbeifahren an einem Klotz außerhalb der Spur: 1 Fp.

### 5 Schrägbrett

Abkommen vom Brett mit 1 Rad oder mit 2 Rädern: 3 Fp.

### 6 Spurwechsel

Fahren außerhalb der 1. Spur: 6 Fp.

Befahren/Verschieben einer Markierung: 1 Fp.

Fahren außerhalb der 2. Spur: 3 Fp.

Handzeichen vergessen: 3 Fp.

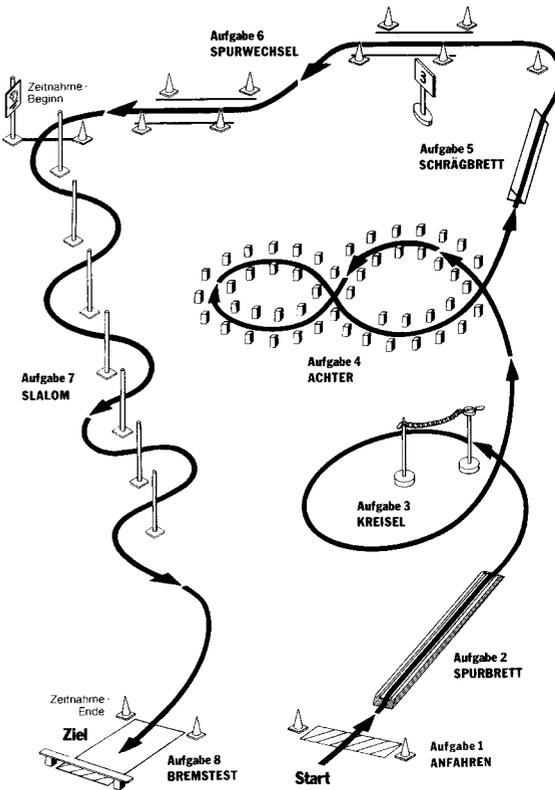
### 7 Slalom

Berühren einer Stange: 1 Fp.

Umwerfen einer Stange: 3 Fp.

Auslassen eines Slalomtores: 5 Fp.

Falsches Einfahren: 5 Fp.



### 8 Bremstest

Abwerfen der Zielstange: 5 Fp.

Halten/Abstützen auf oder außerhalb der Begrenzungslinien: 3 Fp.

»Bremsen« mit dem Fuß am Boden: 3 Fp.

Nicht abstützen nach dem Anhalten: 3 Fp.

Nennen einer falschen „Merkzahl“: 3 Fp.

## ➤ Aufgabe 1 „Anfahren“

Am Start muss der Teilnehmer zuerst das Freizeichen abwarten und sich dann vor dem Anfahren **deutlich nach links hinten** umschauen.

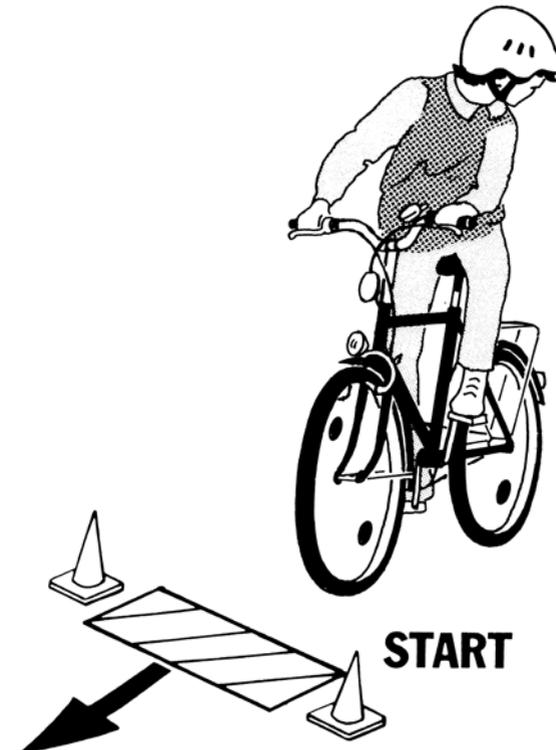
### Das Lernziel

Der Teilnehmer soll daran gewöhnt werden, **vor jedem Losfahren sorgfältig zu schauen** – vor allem nach links zurück zum Radweg und zur Fahrbahn hin – und notfalls zu warten, bis er gefahrlos anfahren kann.

### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp.

Ohne Umschauen nach links ... 3 Fp. · Zu früh losfahren ... 3 Fp.

**Anmerkung:** Zu früh heißt bei Rot, Rot-Gelb oder Gelb!



### Der Aufbau

Das Zeichen zum Anfahren wird vom Starter mit einer **grünen Tafel** oder mit einer „Ampel“ gegeben. Der Punktrichter, nicht der Starter, steht links hinter dem Teilnehmer.

**Hinweis:** Schon vor dem „Start“ ist darauf zu achten, dass der Teilnehmer an seinem Fahrrad die richtige Pedalstellung und bei Schaltungen einen niedrigeren Gang eingelegt hat.

## ➤ Aufgabe 2 „Spurbrett“

Das erste Hindernis nach dem „Anfahren“ ist das Spurbrett: 5 m lang, aber max. 19 cm breit ist die Spur, die zu befahren ist. Der Teilnehmer muss also mit Schwung auf das Spurbrett fahren, damit er nicht vorzeitig aus der Spur gerät.

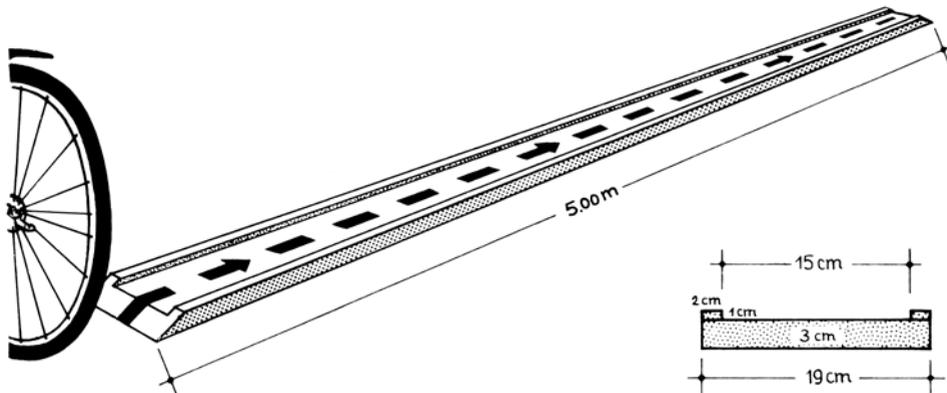
### Das Lernziel

Der Teilnehmer soll zeigen, dass er auch in engen Spuren das Gleichgewicht halten und **sicher geradeaus** fahren kann.

### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp.

Seitliches Abkommen vom Spurbrett mit einem oder mit beiden Rädern ... 3 Fp.

**Anmerkung:** In den maximalen Fehlerpunktzahlen sind die Punkte für **Fußfehler und Stürze** bei den Aufgaben 2 bis 8 berücksichtigt.



### Der Aufbau

Von der Startlinie bis zum Beginn des Spurbretts soll eine Anfahrstrecke von **möglichst 10 m** liegen.

Das Spurbrett ist an beiden Enden etwas abzuflachen (vgl. Abbildung). Außerdem ist es zweckmäßig, das Spurbrett zerlegbar, z.B. in 5 oder 4 Teile und damit leichter transportierbar zu machen.

**Achtung:** Die Randleisten sind nicht mehr zwingend vorgeschrieben.

**Hinweis:** Das Spurbrett muss am Boden „satt“ aufliegen.

## ➤ Aufgabe 3 „Kreisel“

Bei dieser Aufgabe ist ein Kreis mit ca. 3 m Radius zu fahren. Dabei wird mit der rechten Hand gelenkt und mit der linken Hand eine Kette geführt. Der Griff des Kettenendes ist von einer (Magnet-)Platte abzunehmen und nach der Kreisfahrt dort wieder aufzulegen, ohne dass dabei die Kette am Boden schleift.

### Das Lernziel

Beim Kreisel sollen **das zielgenaue Abbremsen und das einhändige Kurvenfahren** als Vorübung für das sichere Linksabbiegen auf der Straße trainiert werden.

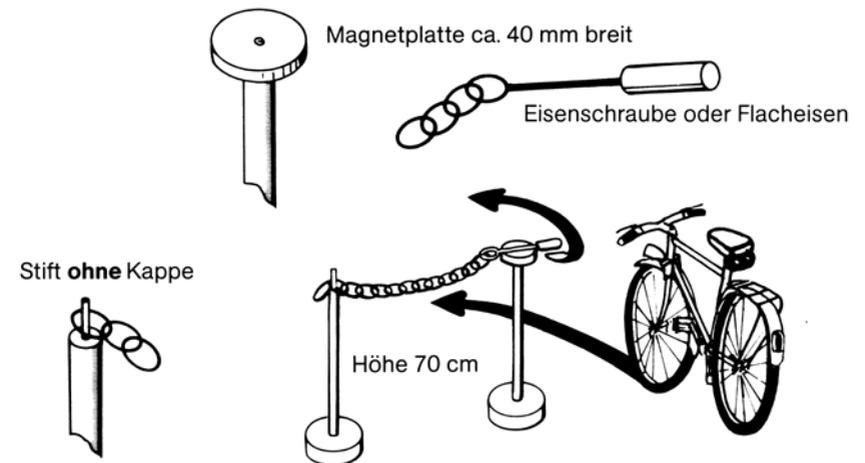
### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp.

Verfehlen der Kette ... 6 Fp. · Verfehlen des Magneten beim Ablegen ... 3 Fp.

Verlieren der Kette ... 3 Fp. · Umwerfen eines Ständers ... 3 Fp.

Fußten beim Aufnehmen oder Ablegen ... 3 Fp. · Kette schleift am Boden ... 1 Fp.

**Anmerkung:** Als Verfehlen gilt auch, wenn der Teilnehmer beim 1. Versuch die Kette nicht aufnehmen bzw. nicht ablegen konnte und ein weiteres Mal den Kreisel fährt.



### Der Aufbau

Der Ständer mit der Magnetscheibe, auf der das Kettenende abgelegt wird, ist in einem Abstand von mindestens 6 m zum Spurbrett aufzustellen.

An Geräteteilen für den Kreisel werden benötigt:

- eine 3 m lange Plastikkette mit einem Griffende
  - ein 70 cm hoher (Sonnenschirm-)Ständer mit Dorn
  - ein 70 cm hoher (Sonnenschirm-)Ständer mit Magnet
- Magnet und Griff auffällig anstreichen!

**Hinweis:** Der Abstand zwischen den beiden Ständern soll ca. 2,80 m sein, damit die aufgelegte Kette leicht durchhängt.

## ➤ Aufgabe 4 „Achter“

Nur 60 cm breit, aber über 50 m lang ist die Fahrspur zwischen den 20 cm hohen Begrenzungsklötzen des Achters. Den Achter so zu durchfahren, ohne dass einer der nahezu 150 Klötze umfällt, ist schon eine kleine Meisterleistung.

### Das Lernziel

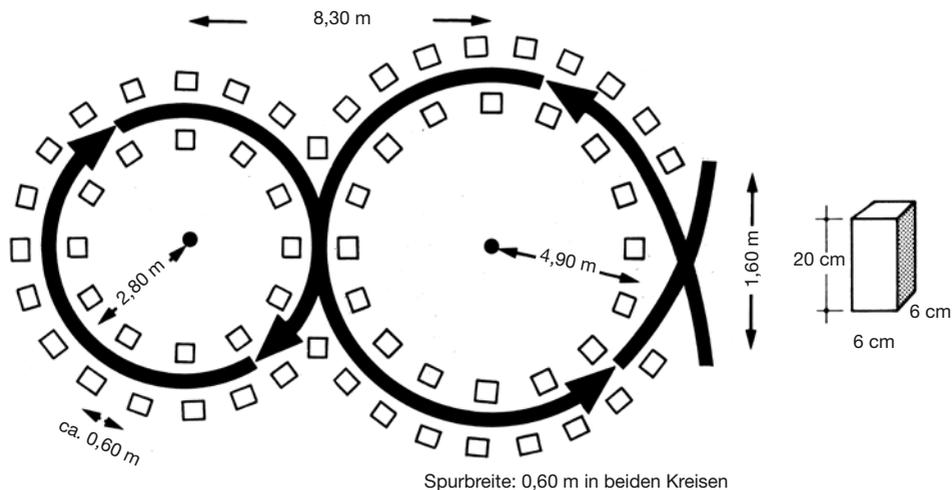
Im Achter sollen die Teilnehmer zeigen, dass sie enge vorgegebene **Kurven mit angepasster Geschwindigkeit und mit der richtigen Pedalstellung durchfahren** können.

### Die Fehlerwertung. Maximal: 10 Fp.

Umwerfen eines Klotzes ... 1 Fp.

Vorbeifahren an einem Klotz außerhalb der Spur ... 1 Fp.

**Anmerkung:** Beim fehlerhaften Verlassen der Fahrspur werden neben den umgeworfenen Klötzen diejenigen Klötze gezählt, an denen der Teilnehmer außerhalb der Spur vorbeigefahren ist.



### Der Aufbau

Zunächst die inneren Begrenzungslinien der beiden Achterkreise – am Besten mit Schnur und Kreide – aufzeichnen, danach die beiden äußeren Kreise. Dabei darauf achten, dass die Linien an den beiden Schnittpunkten enden und nicht durchgezogen werden. Das Gleiche gilt auch für die Einfahrt in den Achter. Anschließend werden die ca. 150 Klötze im Abstand von ca. 60 cm an den Linien entlang aufgestellt.

**Achtung:** Bei Regional-, Landes- und Bundesturnieren wird die Spur auf **50 cm** verengt. Die Radien betragen dann 280, 330, 500 und 550 cm.

## ➤ Aufgabe 5 „Schrägbrett“

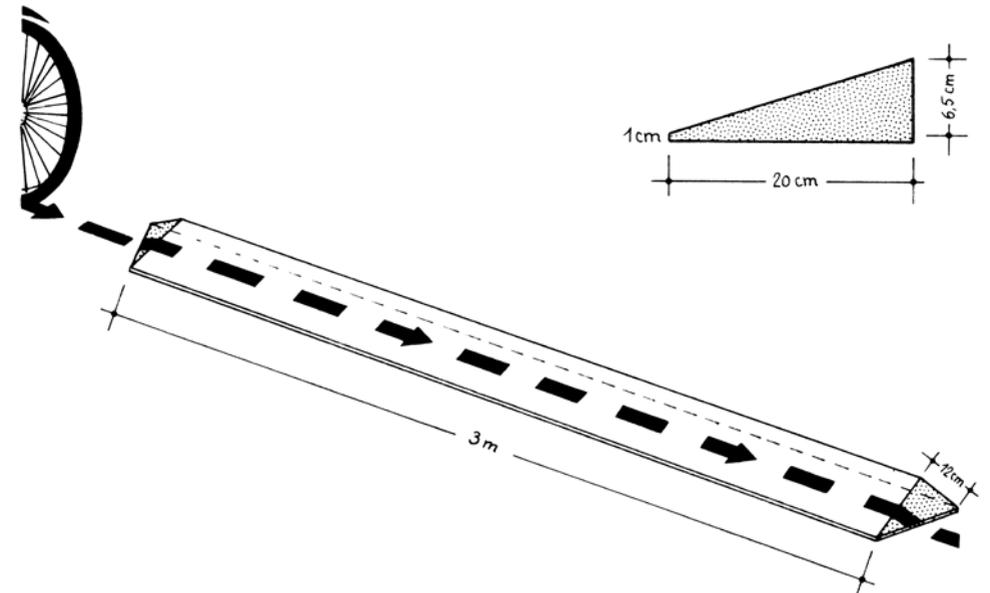
Dieses „Hindernis“ besteht aus einem über 3 m langen und 20 cm breiten **Holz- oder Aluteil**. Das Fahren auf diesem Hindernis wird durch die seitliche Neigung der „Fahrbahn“, die in einem Winkel von ca. 15 Grad abfällt, erschwert.

### Das Lernziel

Die Teilnehmer sollen beim Schrägbrett zeigen, dass sie auch auf einer geneigten oder gewölbten Straße **ohne abzurutschen die Spur halten** können.

### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp.

Seitliches Abkommen vom Brett mit einem oder mit beiden Rädern ... 3 Fp.



### Der Aufbau

Das Schrägbrett ist so hinzulegen, dass es in Fahrtrichtung gesehen nach **rechts** abfällt. Von der Ausfahrt aus dem „Achter“ bis zum Beginn des „Schrägbretts“ sollte ein Abstand von mindestens 5 m eingehalten werden.

**Hinweis:** Es empfiehlt sich, an der Längsseite der Abschrägung einen Kreide- oder Sandstreifen anzulegen, damit ein seitliches Abkommen vom Brett eindeutig festgestellt werden kann.

## ➤ Aufgabe 6 „Spurwechsel“

Um 1,50 m nach links ist beim „Spurwechsel“ die Fahrspur zu versetzen. Dabei kommt es darauf an, sauber innerhalb der Begrenzungslinien zu fahren, sich vor dem Abbiegen sorgfältig nach links umzuschauen, sich die angezeigte Zahl zu merken und **vor dem Ende der ersten Spurgasse** ein deutliches Handzeichen zu geben.

### Das Lernziel

Der Teilnehmer soll daran gewöhnt werden, sich vor jedem Wechsel der Spur vorschriftsmäßig **umzusehen und abzusichern sowie ein deutliches Handzeichen** zu geben.

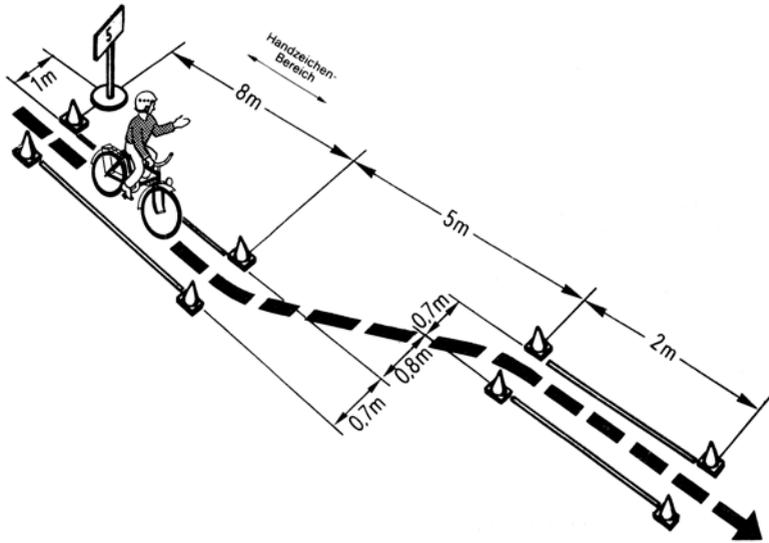
### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp.

Fahren außerhalb der 1. Spurgasse ist als Auslassen der Aufgabe zu werten ... 6 Fp.

Befahren oder Verschieben einer Begrenzung inkl. Kegel ... 1 Fp.

Fahren außerhalb der 2. Spurgasse ... 3 Fp.

Handzeichen vergessen oder zu spät ... 3 Fp.



### Der Aufbau

Beginn und Ende der Begrenzungslinien sind durch außenstehende Leitkegel oder Klötze zu markieren. Statt Linien können auch Ketten ausgelegt werden.

### Die Merzzahl

Es genügt eine **1-stellige** Zahl!

Die Zahl ist laufend zu ändern. Sie wird weggedreht, wenn der Teilnehmer mit dem Vorderad das Ende der **ersten Spurgasse** erreicht. Die Zahl wird im **Ziel** abgefragt und zwar möglichst **schriftlich**. Das Ergebnis wird getrennt von Aufgabe 6 und 8 gewertet.

## ➤ Aufgabe 7 „Slalom“

Der Slalom beinhaltet 7 Stangen, die so umfahren werden müssen, dass keine der Stangen berührt wird oder gar umfällt. Erschwert wird die Aufgabe dadurch, dass die Abstände immer enger werden und ab Beginn des Slaloms auf Zeit gefahren wird.

### Das Lernziel

Beim Slalom lernen die Teilnehmer, vorausschauend zu fahren und auch bei schnellerer Fahrt kleinen Gefahrenstellen auf der Fahrbahn **ohne große Bogen sicher auszuweichen**.

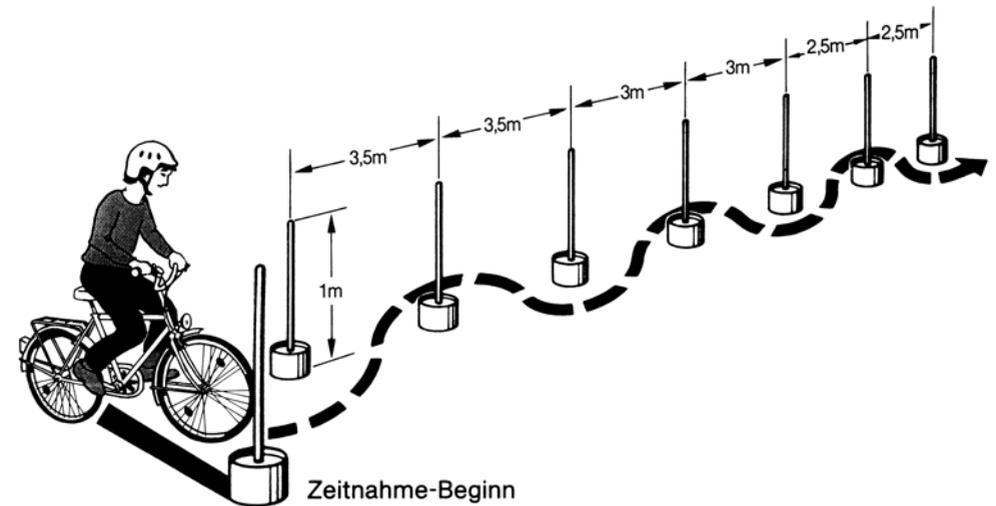
### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp.

Berühren einer Stange ... 1 Fp.

Umwerfen einer Stange ... 3 Fp.

Auslassen eines Slalomtores ... 5 Fp.

Falsches Einfahren in den Slalom ... 5 Fp.



### Der Aufbau

Die Slalomstangen werden in Richtung Ziel aufgestellt. Von der letzten Stange bis zur Ziellinie sind es noch 5,50 m.

Die Strecke, auf der die Zeit gemessen wird, beginnt 1 m vor der ersten Torstange und endet nach 24,5 m auf der Ziellinie.

Achtung: Die Strecke vom Ende des „Spurwechsels“ bis zur Einfahrt in den „Slalom“ sollte möglichst im 90° Bogen geführt und mit durchgehenden Linien abmarkiert werden!

**Hinweis:** Auf die Zeitnahme kann auch verzichtet werden.

## ➤ Aufgabe 8 „Bremstest“

Beim Bremstest muss der Teilnehmer vor der Haltelinie so zum Stehen kommen, dass er die Begrenzungsplatte nicht abwirft und keine Seitenlinie berührt oder überfährt. **Nach dem Anhalten** muss er sich **innerhalb** des markierten Feldes abstützen. Das Abstützen **vor dem Anhalten** ist beim Turnier nicht erlaubt.

### Das Lernziel

Der Teilnehmer soll lernen, seinen Bremsweg richtig einzuschätzen und mit Vorder- und Hinterradbremse so zu bremsen, dass er auch bei schnellerer Fahrt **korrekt und ohne Schleudern zum Halten** kommt.

### Die Fehlerwertung. Maximal: 6 Fp. (für Bremstest)

Abwerfen der Zielstange ... 5 Fp.

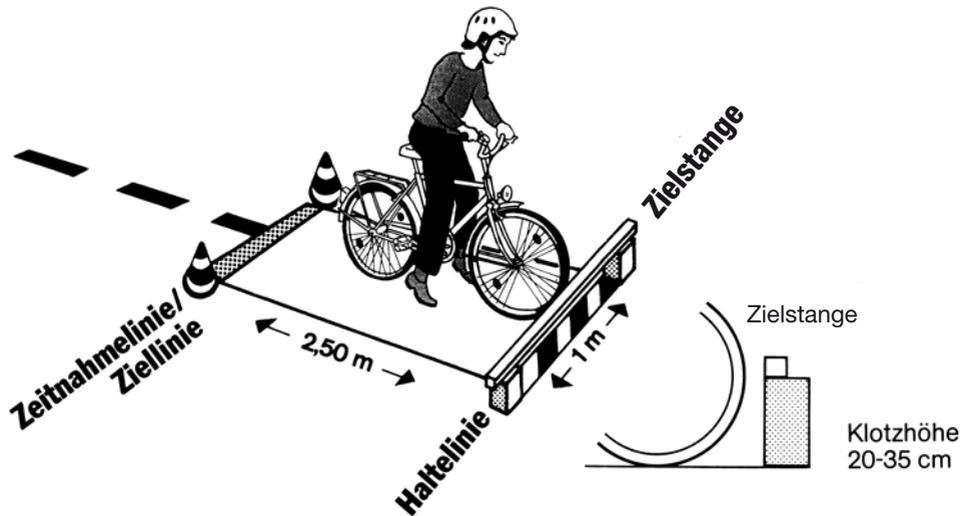
„Bremsen“ mit dem Fuß am Boden ... 3 Fp.

Nichtabstützen nach dem Halt ... 3 Fp.

Abstützen/Halten auf oder außerhalb der Begrenzungslinien ... 3 Fp.

### Maximal: 3 Fp. (für Merzkahl)

**Außerdem:** Nennen einer falschen oder keiner Zahl ... 3 Fp.



### Der Aufbau

Für die Ziel- und Seitenlinien genügt eine ca. 2 cm breite Markierung, die Haltelinie dagegen sollte ca. 10 cm breit sein. Die Zielstange – es kann auch ein Rohr verwendet werden – wird auf 2 (Achter-)Klötze oder Pylonen gelegt.

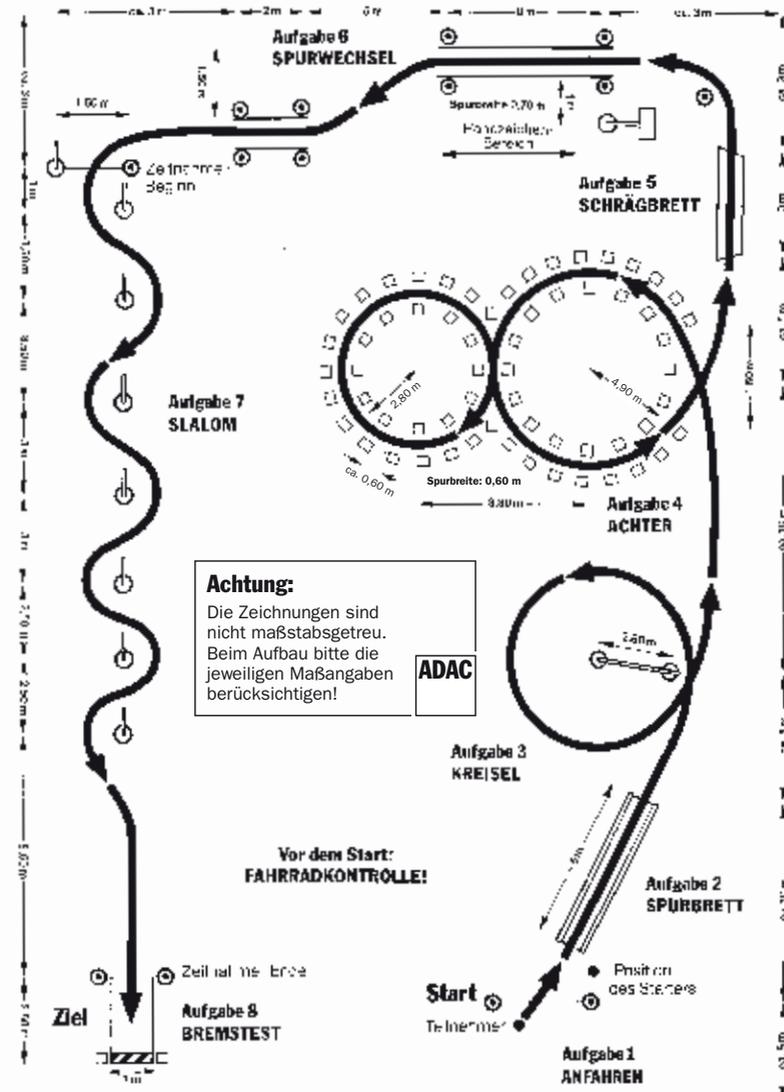
**Hinweis:** Der Teilnehmer steht auf Höhe der Ziellinie, misst die Zeit und fragt die Merzkahl vom „Spurwechsel“ schriftlich ab. Separate Wertung!

## ➤ Tipps für Turnierleiter

### Parcoursaufbau

Voraussetzung ist ein verkehrsfreier Platz mit einer befestigten Oberfläche ab 20 x 28 m. Optimal sind: 25 x 40 m. Achtung: Bei Turnieren auf Parkplätzen ist für eine durchgehende Absperrung gegenüber dem öffentlichen Verkehr zu sorgen!

Die **Abstände** zwischen den einzelnen Aufgaben sollten mindestens 5 m betragen, vor Aufgabe 2 sogar 10 m. Die Aufgaben 3, 4 und 5 können notfalls abweichend von dem abgebildeten Parcours entsprechend den Platzverhältnissen aufgebaut werden. Die Aufgaben „Slalom“ und „Bremstest“ liegen wegen der Zeitmessung aber immer am Schluss.



## Zeitnahme und -wertung

Die Zeit wird nur noch für den 24,5 m langen Abschnitt vom Beginn des „Slaloms“ bis ins Ziel gemessen. Bei manueller Messung wird der Beginn der Zeitnahme durch Handheben signalisiert. Gestoppt wird beim Überfahren der Ziellinie mit dem Vorderrad.

Auf die Zeitwertung kann – ausgenommen bei Qualifikationsturnieren – grundsätzlich verzichtet werden.

## Hilfsmittel

Außer den Turniergeräten werden noch folgende Hilfsmittel benötigt:

- die offiziellen Veranstaltungsunterlagen
- Stoppuhr, Meterstab und Maßband
- Leitkegel, Kreide und Klebebänder
- Tische und Stühle (für die Auswertung)
- Reparaturwerkzeug und Schreibzeug
- Besen, Schaufel und Schwamm

Bei wichtigen Veranstaltungen sind außerdem noch folgende Hilfsmittel empfehlenswert:

- Startnummern und Anzeigetafeln
- Megafon oder Sprechanlage
- Absperrvorrichtungen und Info-Tafeln

## Fahrradhelme

Für Kinder, die keinen eigenen Helm dabei haben, stehen Leihhelme zur Verfügung.

## Organisationshelfer

Im „Normalfall“ genügt ein Team mit 4 bis 5 Leuten. Bei großen und wichtigen Turnieren sind vom Turnierleiter 8 Aufgabenhelfer, 1 Zeitnehmer, 2 Auswerter, 1 Ansager und 1 Notfallhelfer vorzusehen.

## Ablauf

Vor der Wertungsfahrt müssen die Teilnehmer ausreichend Gelegenheit haben, unter Anleitung zu **üben** und eine komplette **Probefahrt** zu machen. Die Wertungsfahrt ist der Abschluss des Turniers.

Es startet immer nur ein Teilnehmer. Hat dieser den Achter verlassen, dann kann bei großer Beteiligung ausnahmsweise schon der Nächste starten.

## Die Fahrradkontrolle

Fahrfehler sind nicht selten auf falsch eingestellte Bremsen, Lenker oder Sattelhöhe zurückzuführen. Solche Mängel sollten deshalb mit dem Teilnehmer besprochen und gemeinsam korrigiert werden.

## Fahrradgröße

Problematischer ist es, wenn das gesamte Fahrrad für das Kind zu groß oder schlichtweg ungeeignet ist. Hier hilft nur ein klärendes Gespräch mit den Eltern. Die Kinder sollen auch beim Turnier nur ein ihrer Körpergröße entsprechendes Rad benutzen. Als Richtwerte gelten:

- 18 Zoll für 112 bis 125 cm Größe
- 20 Zoll für 126 bis 140 cm Größe
- 24 Zoll für 141 bis 160 cm Größe
- 26 Zoll ab 161 cm Größe

## Einsatz im Verkehrsunterricht

Der Einsatz des Fahrradturniers im **Verkehrsunterricht** bietet sich bei folgenden Lernzielen an:

- Qualifikation als sicherer Radfahrer im Schonraum (3./4. Klasse)
- Stabilisierung sicheren Verhaltens im Verkehrsraum (5./6. Klasse)
- Das verkehrssichere Fahrrad (5. Klasse)

Außerdem können noch folgende Inhalte vermittelt bzw. angesprochen werden:

- Erleben und Mitgestalten von Gemeinschaft
- Planung und Durchführung eines gemeinsamen Vorhabens
- Einüben einfacher „Sofortmaßnahmen am Unfallort“ und Verstärken partnerschaftlicher Einstellungen.

## Mögliches Beiprogramm: „Erste Hilfe für Kinder“

„Jeder kann helfen!“. Dieser Grundsatz gilt nicht erst für Erwachsene, sondern auch schon für Kinder. Außerdem: Je früher man mit Kenntnissen und Handgriffen in „Erster Hilfe“ vertraut gemacht wird, desto größer ist erfahrungsgemäß die Bereitschaft, bei einem Unfall auch konkret zu helfen.

Aus diesem Grund wird allen Turnierleitern empfohlen, ein entsprechendes Beiprogramm von einer der bekannten **Hilfsorganisationen** (ASB, DRK, JUH, MHD und DLRG) oder auch der Feuerwehr anbieten zu lassen.

## **» „Mit Sicherheit ans Ziel“ – eine Aktion des ADAC zur Jugend-Verkehrssicherheit.**

Informationen zur Aktion sowie alle Fahrradturnier-Unterlagen und Leihgeräte im Anhänger erhalten Sie bei folgenden ADAC Regionalclubs:

ADAC Berlin-Brandenburg e.V.	<b>10717</b>	Berlin Bundesallee 29–30
ADAC Hansa e.V.	<b>20097</b>	Hamburg Amsinckstraße 41
ADAC Hessen-Thüringen e.V.	<b>60528</b>	Frankfurt Lyoner Straße 22
ADAC Mittelrhein e.V.	<b>56068</b>	Koblenz Viktoriastraße 15
ADAC Niedersachsen/ Sachsen-Anhalt e.V.	<b>30880</b>	Laatzten Lübecker Straße 17
ADAC Nordbaden e.V.	<b>76135</b>	Karlsruhe Steinhäuserstraße 22
ADAC Nordbayern e.V.	<b>90491</b>	Nürnberg Äußere Sulzbacher Straße 98
ADAC Nordrhein e.V.	<b>50939</b>	Köln Luxemburger Straße 169
ADAC Ostwestfalen-Lippe e.V.	<b>33609</b>	Bielefeld Eckendorfer Straße 36
ADAC Pfalz e.V.	<b>67433</b>	Neustadt Europastraße 1
ADAC Saarland e.V.	<b>66117</b>	Saarbrücken Untertürkheimer Straße 39–41
ADAC Sachsen e.V.	<b>01307</b>	Dresden Striesener Straße 37
ADAC Schleswig-Holstein e.V.	<b>24144</b>	Kiel Saarbrückenstraße 54
ADAC Südbaden e.V.	<b>79098</b>	Freiburg Am Predigertor 1
ADAC Südbayern e.V.	<b>80339</b>	München Ridlerstraße 35
ADAC Weser-Ems e.V.	<b>28207</b>	Bremen Bennigsenstraße 2–6
ADAC Westfalen e.V.	<b>44269</b>	Dortmund Freie-Vogel-Straße 393
ADAC Württemberg e.V.	<b>70190</b>	Stuttgart Am Neckartor 2

Bei den oben genannten Geschäftsstellen erhalten Sie außerdem Informationen zu weiteren ADAC Angeboten aus dem Bereich Verkehrserziehung, z.B.

- Schulweg-Ratgeber
- „Achtung Auto“ – ein Aktionsprogramm für die 5. und 6. Klassen