

Erste-Hilfe-Kurs für das Fahrrad

Am Samstag veranstaltete der Automobil-Club Verkehr (ACV) Ortsclub Sauerland einen Fahrradpannenkurs im ACV-Clubraum bei der DEVK-Versicherung in Balve. Burkhard Wendel, Vorstandsmitglied des ACV Ortsclub Sauerland, begrüßte die Teilnehmer und freute sich über die gute Resonanz.

Detlef Apprecht vom gleichnamigen Fahrradfachbetrieb aus Balve-Langenholthausen informierte zwei Stunden praxisbezogen über Problemlösungen bei Radfahrpannen unterwegs. Im Mittelpunkt standen Mountainbikeräder, aber auch auf Renn- und Tourenräder ging er ein. Dabei war unübersehbar, dass der ACV mit Detlef Apprecht nicht nur einen kompetenten Kenner der Materie für den Fahrradpannenkurs gewonnen hatte, sondern auch jemanden, der sein Hobby zum Beruf gemacht hat und sich damit auch identifiziert.



Die Teilnehmer des Erste-Hilfe-Kurses für das Fahrrad stellten ein sehr interessantes Publikum dar, das zahlreiche Zwischenfragen stellte.

Detlef Apprecht betonte mehrfach, dass es eher einen Pannenvermeidungskurs sei. „Ein Großteil der Fahrradpannen unterwegs ist vermeidbar.“ So gehöre ein Kurzcheck des Fahrrads vor Beginn der Tour unbedingt dazu, betonte er. Insbesondere Bremsen, Luft und Öl sollten vorher kontrolliert werden. Während der Fahrt sei es wichtig, darauf zu achten, dass das Fahrrad „rund“ läuft. So sollte man z.B. auf Geräusche achten, die das Fahrrad sonst nicht mache. Apprecht: „Defensives Fahren ist ebenfalls ein wichtiger Faktor für Unfallvermeidung. Vorsicht ist stets geboten bei unbekanntem Trails bzw. Abfahrten.“ Detlef Apprecht betonte mehrfach „Bitte stets daran denken: Vorausschauend fahren, dazu gehört, dass man Schalten unter Last auf jeden Fall vermeiden sollte!“

Insbesondere nach MTB-Touren durch das Gelände sollte das Fahrrad gereinigt und auf Fehler kontrolliert werden.

Wichtig wäre auch eine regelmässige Wartung. Sie helfe, Schäden erst gar nicht entstehen zu lassen, Schäden bis hin zu Stürzen mit vielleicht entsprechenden Verletzungen des Fahrers.



„Sinnvolle Helfer für eine Tagestour mit dem Fahrrad sind ein Ersatzschlauch, ein Multitool, eine Luftpumpe, Flicker, Nietstifte oder ein Kettenschloss für die Kette, Kabelbinder (falls sich mal etwas löst), eine Trinkflasche, Papiertaschentücher und ganz wichtig ein Handy“, so Detlef Apprecht. Für einen Großteil der Teilnehmer war es übrigens neu, dass es mittlerweile selbstklebende Flicker gibt. Eine echte Innovation, wie einige Zuhörer treffend bemerkten. Neben dem Wechseln bzw. Flickern von Schläuchen informierte der kundige Referent u.a. über Probleme mit der Kette („Was mache ich, wenn mir die Kette unterwegs reisst?“), dem Seilzug, dem Schaltauge und vieles mehr.

Abschließend informierte Detlef Apprecht die Zuhörer darüber, dass die Radsportabteilung des benachbarten TUS Neuenrade am Sonntag, den 29.01.2012, eine interessante MTB-Veranstaltung im Rahmen der Westfalen-Winter-Bike-Trophy 2012 durchführt. Angeboten werden Touren über 21, 35 und 53 km.

Im Februar nächsten Jahres plant der ACV einen Schulungskurs zum Thema „GPS am Fahrrad“. Die Navigation unterwegs für Radfahrer aber auch Wanderer gewinnt immer mehr an Bedeutung, so Burkhard Wendel vom ACV Sauerland. Eventuell soll auch der Pannenkurs für's Fahrrad wiederholt werden.