



**Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club München e.V.**  
Platenstraße 4  
80336 München  
Tel. 089 46133830  
[radfahrerschule@adfc-muenchen.de](mailto:radfahrerschule@adfc-muenchen.de)  
<https://muenchen.adfc.de/radfahrerschule>

## **Tipps für Teilnehmende an ADFC Radfahrkursen für Anfänger:innen**

Wir freuen uns, dass du beim ADFC München e.V. das Radfahren erlernen möchtest. Damit wir alle gemeinsam das Ausbildungsziel erreichen und bei der Schulung viel Freude, Spaß und Erfolg haben, bitten wir dich, die nachstehenden Hinweise zu beachten.

### **Welche Kondition bzw. Fitness benötigst du?**

Du solltest in der Lage sein, die Schulungszeit von 8 x 90 Minuten, 6 x 120 Minuten bzw. 4 x 180 Minuten (Wochenendschulung) mit Freude zu bewältigen. Wenn du in deiner Freizeit andere Sportarten betreibst oder dich anderweitig fit hältst, kannst du davon ausgehen, dass du dich auch bei uns nicht zu sehr verausgaben musst. Solltest du körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, weisen wir dich ausdrücklich darauf hin, dass dies den Kurserfolg gefährden kann. Ferner weisen wir dich darauf hin, dass die Kurse in deutscher Sprache abgehalten werden.

### **Welches Fahrrad benötigst du?**

Teilnehmende, die reine Anfänger:innen sind, benutzen bei unseren Schulungen grundsätzlich die vom ADFC München e.V. zur Verfügung gestellten Fahrräder. Anfangs entfernen wir für die Ausbildung die Pedale und stellen den Sattel sehr tief. Je nach Ausbildungsfortschritt werden die Pedale angeklickt und der Sattel schrittweise höher gestellt.

Ein eigenes Fahrrad kann erst mitgebracht werden, wenn du das Radfahren beherrschst. Die Zustimmung der jeweiligen Schulungsleitung zur Fortsetzung der Ausbildung auf dem eigenen Fahrrad ist jedoch unbedingt erforderlich. Dein mitgebrachtes Fahrrad muss technisch in einwandfreiem Zustand sein. Wir empfehlen vorab eine Inspektion in einer guten Fahrradwerkstatt. Bremsen, Gangschaltung und Beleuchtung müssen funktionstüchtig sein. Lass auch Reifen und Kette auf Verschleiß prüfen und bei Bedarf erneuern.

### **Welche Ausrüstung brauchst du?**

Das ADFC Schulungsfahrrad ist voll ausgerüstet.

Für dich persönlich: Du benötigst Kleidung, in der du dich gut und bequem bewegen kannst. Vor allem das Schuhwerk muss dafür geeignet sein, auf Fahrradpedalen Halt zu bieten. Darüber hinaus sei bitte auf angekündigte Änderungen der Witterung vorbereitet und bring bei angekündigtem Regen eine Regenjacke mit. Bei starkem Regen wird die Schulung unterbrochen bzw. vorher abgesagt. Wie eine Absage erfolgt teilt dir das Ausbildungsteam jeweils bei Kursbeginn mit. Bei Dauersonnenschein benötigst du eine Kopfbedeckung. Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen. Ein geeigneter Fahrradhelm wird dir auf Wunsch von deinen Schulungsleitern ausgehändigt.

### **Verpflegung:**

Bring bitte zu den Schulungen regelmäßig ausreichend Getränke mit. Insbesondere bei Wochenendschulungen solltest du außerdem deinen persönlichen Verpflegungsbedarf dabei haben.

### **Persönliche Mitwirkung ist erforderlich!**

Unsere Schulungsleiter:innen sind stets offen für deine Wünsche, Anregungen und Kritik. Wir möchten dir das Radfahren beibringen und werden alles daran setzen, dass du dabei Erfolg und auch Spaß hast. Falls Probleme oder ungeplante Ereignisse auftreten, auf die unsere Schulungsleiter:innen keinen oder nur wenig Einfluss haben, sollten alle Gruppenmitglieder eigenverantwortliches Handeln und ein gewisses Engagement für die Belange der Gruppe zeigen. Hab bitte Verständnis dafür, dass manche Mitschüler:innen schneller oder langsamer lernen.

### **Teilnahmebedingungen:**

Unsere Teilnahmebedingungen für ADFC-Radfahrschulungen sind DIE verbindliche Grundlage zur Teilnahme an einem unserer Kurse. Bitte lies dir diese deshalb aufmerksam durch bevor du dich anmeldest.