

## So macht Mountainbiken mit der Familie Spass

E-Bikes und neue Gadgets ermöglichen erlebnisreiche Bike-Touren auch mit kleinen Kindern. Worauf zu achten ist. **Von Georgia Müller und Simon Eppenberger**

Der Akku ist fast leer, der Kleine im Anhänger schreit, die Sonne brennt. Endlich, das Bergrestaurant! Es reicht knapp bis zur Lade-station - doch alle Stromkabel für E-Bikes sind besetzt. Wir essen Zmittag und gestehen uns ein: Unsere Biketour war zu ambitioniert. Die erste lange Ausfahrt mit Nachwuchs endet an der Busstation.

Am Abend lachen wir darüber und planen die nächste Tour mit weniger Höhenmetern. Denn uns geht es wie vielen Familien: Die gemeinsame Freizeit wollen wir wann immer möglich draussen verbringen. Und das Biken ist dafür optimal geeignet. Im Nu sind wir weg vom Strassenverkehr, erreichen spannende Orte und bewegen uns und die Kinder.

Dank E-Bikes bereitet das im Gegensatz zu früher auch tatsächlich Freude. Mit den leistungsfähigen Motoren, griffigen Pneus und starken Bremsen ist es nicht nur verhältnismässig einfach, Kinder sicher den Berg hinauf und hinab zu bringen. Inzwischen machen viele E-Mountainbikes auch auf dem Trail grossen Spass. Gleichzeitig sind zunehmend Gadgets wie spezielle Sitze oder Seile für Touren mit kleinen Kindern erhältlich. Sie erlauben gemeinsame Ausflüge, ohne dass die kleinen Kinder permanent im Anhänger sitzen müssen.

### Das Kind gibt den Takt an

Der Umgang mit diesen neuen Möglichkeiten braucht viel Zeit und Geduld, denn Kinder teilen nicht per se dieselbe Begeisterung für Zweiräder wie die Eltern. Zu empfehlen ist deshalb, Gadgets nicht auf einem Ausflug, sondern erst einmal am Feierabend auszu-probieren. Gut möglich, dass auch der beste Kindersitz nicht gut ankommt und sich der Nachwuchs erst später dafür begeistert.

Ist das passende Material gefunden, steht ersten Ausflügen nichts mehr im Wege. Diese sind im Idealfall kurz. Was auch bei steigender Erfahrung und der besten Vorbereitung bleibt: Zur Planung einer Tour gehören stets eine kurze Variante und kindgerechte Alternativen. Auch mit dem tollsten Kinderbike will der Nachwuchs kaum den ganzen Tag hinter dem Lenker verbringen. Das Umsteigen in den Anhänger sollte bis zum fünften Lebensjahr möglich sein. Und als Ziel der Tour ein Spielplatz, Bach oder Glace wirken in jedem Fall Wunder. Vor allem erhält es die Freude am gemeinsamen Biken.

Eine passende Route zu finden, kann jedoch knifflig sein. Selbst in bekannten Bike-Destinationen fehlt es oft an entsprechenden Routen. Als wir nach dem erwähnten Akku-Debakel eine offizielle Familien-

GEORGIA MÜLLER



**Gemeinsam ins Abenteuer: Familie beim Biken.** (23. 5. 2023)

route unter die Räder nehmen, bleiben wir auf einem verblockten Abschnitt stecken.

Oft erleben wir auch das Gegenteil: Familien auf Bikes werden über dieselben Wege geleitet, die für Kinderwagen geeignet sind. Spannende Trails sind kaum zu finden. Dabei sind Sitze, Seile und Anhänger schnell demontiert und die Eltern könnten sich auch einmal aufteilen, um selbst eine Trailrunde zu drehen. Aktuelle E-Bikes sind prädestiniert für das zügige Rauf und Runter.

Da solche Touren jedoch nicht ausgeschrieben werden, suchen wir sie selber. Seither achten wir auf Dinge, die uns ohne Kinder und Motor nicht interessieren: Hat es Spielplätze, Schatten, Brunnen oder gar einen Kiosk - und reicht ein Akku sicher aus? Was sich bewährt, wird auf trailfamily.ch veröffentlicht - zusammen mit den Erfahrungen, die wir als Familie auf und neben den Bikes erleben.

Dazu gehört die Erkenntnis, dass kleine Kinder keine Flowtrails und Bergpanoramen brauchen, um den Zugang zum Bike zu finden. Wirkungsvoll erweist sich die Integration in den Alltag. Ist es für sie normal, mit dem Velo zum Spielplatz oder zum Einkaufen zu fahren, steigen Sicherheit und

Freude im Umgang mit dem Zweirad. Und womöglich gibt es in der näheren Umgebung tolle Ziele für einfache Ausfahrten.

### Trailfahren mit kleinem Risiko

Für Kinder wie Erwachsene optimal sind Pumptracks, die in den letzten Jahren dutzendfach entstanden sind. Sie sind in der Regel frei zugänglich und bieten auf kleinem Raum kleine und grosse Herausforderungen, die allen Spass machen. Ebenso erfreulich ist die Entwicklung bei den Skills-Centers, die neben Tourismusdestinationen zunehmend auch von Gemeinden und durch private Initiativen realisiert werden. Dabei handelt es sich um kompakte Übungsparcours, die Kindern sowie Einsteigerinnen und Einsteigern ermöglichen, das Trailfahren mit kleinem Risiko zu üben.

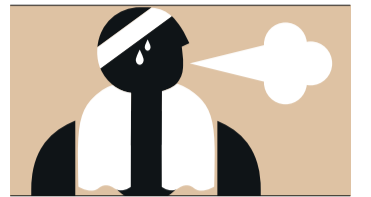
Nicht zu verneinen ist: Das Biken mit kleinen Kindern ist aufwendig, das Material kostet einiges und eine Tour kann jederzeit anders enden als geplant. Für uns überwiegen jedoch die Vorteile. Neben den gemeinsamen Erlebnissen gehört auch dazu, dem Nachwuchs die Freude am Zweirad an sich zu vermitteln. Vielleicht bleiben sie dem Velo dereinst treu.



**Schleppseile ermöglichen längere Touren.**

einfache Ausfahrten bis leichte Flowtrails. Nach der Erstmontage ist das Handling einfach. Jedoch lieben nicht alle Kids die Sitze. Deshalb unbedingt ohne Druck ausprobieren und auf ebener Fläche starten.

**Schleppseil:** Touren gelingen leichter, wenn Eltern den Nachwuchs ziehen. Reine Zugsysteme gibt es zum Beispiel von TraxMTB oder Kommit. Sie bestehen aus einem Gehäuse, das hinten am Elternbike montiert ist. Daraus lässt sich eine dünne Schleppleine ziehen, die sich nach Gebrauch automatisch wieder einrollt. Wichtig ist eine sanfte Fahrt. Flexibler und vor allem für kleine Kinder komfortabler sind elastische Seile von TowWhee oder Kids Ride Shotgun. Sie werden um Sattel und Vorbau geschlungen. Bergab lassen sie sich als Bremshilfe nutzen. Anfangs sind Schleppseile auch für Eltern ungewohnt. Das Üben zu Fuss und erste Kurvenfahrten auf einfachen Strecken bewähren sich sehr. Alle brauchen Zeit, bis das Ziehen Freude macht. Die Seile sind für Kinder geeignet, sobald sie sicher fahren.



**Sportberatung**  
Nora Häuptle

## Belastung im Training optimal steuern

**W**as man nicht messen kann, kann man nicht lenken - ein Zitat, das gut zur Trainingssteuerung passt.

Wenn wir gezielt trainieren wollen, können wir mittels Parametern unsere Entwicklung dokumentieren und die folgenden Trainings präzise planen.

Dazu bieten sich je nach Sportart unterschiedliche subjektive und objektive Messmethoden an. Im Fachhandel sind Trainingscomputer verfügbar, die sportartspezifische Belastungen aufzeichnen und bewerten. In gewissen Sportarten können Uhren allerdings als störend empfunden werden oder sind reglementarisch nicht erlaubt.

Es gibt jedoch eine einfache Alternative mittels Steuerung über das subjektive Belastungsempfinden: Anhand des «Rate of Perceived Exertion» (RPE) wird die Belastungsdauer in Minuten mit einer modifizierten Foster-Skala multipliziert, welche von 0 (Ruhe) bis 10 (härtester Wettkampf) skaliert ist. Trainieren wir beispielsweise 90 Minuten und empfinden es als sehr anstrengend (Foster 7), so liegt der RPE bei 630.

Diese Methode ist einfach anzuwenden und respektiert auch das eigene Empfinden. Denn nicht immer nehmen wir eine identische Belastung auch gleich intensiv wahr, was unter anderem mit Tagesform, Zyklus und Stress erklärt werden kann.

Die Daten können wir in unserem Trainingstagebuch festhalten und einen Wochenverlauf unserer RPE darstellen. Mit folgenden Planungsgrundsätzen lassen sich nun die nächsten Einheiten planen:

- Reizwechsel in und zwischen Trainingseinheiten sollten in einer Wochenplanung berücksichtigt werden, so dass keine Monotonie entsteht. Variieren Sie die Trainingsdauer, die Intensität oder auch die Erholungspausen zwischen den Einheiten.
- Geht es in Richtung eines grossen Wettkampfes oder Turniers, kann eine Woche Tapering geplant werden. Dies bedeutet, eine Woche die Intensität maximal hochzuhalten, aber bei halber Trainingsvolumen (Anzahl Trainingsminuten).
- Planen Sie Regenerationswochen mit halber RPE-Ladung alle vier bis sechs Wochen ein, um dem Körper Zeit zu geben, die Reize zu verarbeiten und sich zu erholen.
- Übertraining, das durch hohe Volumina und Intensitäten über mehrere Wochen entstehen kann, gilt es zu vermeiden.

Nora Häuptle ist Fussball-Nationaltrainerin von Ghanas Frauenteam, SRF-Fussballexpertin und Inhaberin der Firma Musketeer Coaching & Consulting.

## Welches Gadget für welches Bedürfnis?

**Anhänger:** Für Touren mit Kleinkindern sind Anhänger unerlässlich. Darauf finden auch kleine Kindervelos Platz. Mit starken E-Bikes lassen sich Anhänger effizient Hügel und Berge hinaufziehen - solange die Wege eben und breit genug sind. Babyeinsätze ermöglichen Ausfahrten ab dem sechsten Monat. Für Biketrails gibt es Offroad-Anhänger. Bekannt ist der Singletrailer von Tout Terrain. Er bietet sehr viel Federweg und Sicherheit auch beim technischen Fahren, jedoch nur Platz für ein Kind. Anhänger bewähren sich bis etwa zum fünften Lebensjahr.

**Kindersitz:** Für Mountainbikes gibt es Sitze direkt hinter dem Lenker. Ab zwölf Monaten bietet beispielsweise Thule einen Schalensitz mit Gurt und Griff an. Je nach Entwicklung des Kindes sind ab etwa zwei bis maximal fünf Jahren die MTB-Sitze von Mac Ride und Kids Ride Shotgun empfehlenswert. Dafür müssen sich die Kinder gut festhalten und auf die Anweisungen der Eltern reagieren können. Vor dem Kauf sollte man die Kompatibilität mit den Eltern-Bikes und Körpergrössen testen. Die Sitze sind optimal für