

Auch ein Fahrrad will frühjahrsfit sein

Der passionierte Radfahrer Thomas Grau gibt in einem Kurs der Volkshochschule Backnang Tipps für diverse Reparaturen

Der Frühling ist da, und damit ist es auch Zeit, sein Fahrrad wieder in Betrieb zu nehmen. Doch beim einen ist der Reifen platt und bei der anderen die Kette rostig. Und Bremsen geht auch nicht mehr so richtig. Jetzt heißt es, den Drahtesel fit machen. Am besten selbst.

VON ANDREAS ZIEGELE

BACKNANG. Die ersten warmen Tage verlocken wieder zum Radfahren. Aber: Der Reifen ist platt, die Kette quietscht, die Bremse und die Schaltung funktionieren nicht. Bleibt nur noch der Gang zum Fahrradfachgeschäft. Aber es geht auch anders. „Viele kleinere Reparaturen kann man ohne Weiteres selbst durchführen“, ist sich Thomas Grau sicher. Deshalb kam dem passionierten Hobbyradfahrer die Idee, sein Wissen rund um die Technik eines Fahrrads an andere weiterzugeben. „Wenn man selbst schraubt, dann weiß man, was man hat, und muss auf keine Termine warten“, sagt der 53-Jährige. Nach seinen Worten ist es ein guter Ausgleich zum Beruf und zur Arbeit, wenn man sich mit seinem Fahrrad auch praktisch beschäftigt und es nicht nur als Fortbewegungsmittel benutzt.

Kurs für Menschen ab zwölf Jahren mit und ohne Behinderung

Als sich dann vor vier Jahren die Volkshochschule Backnang und speziell die Backnanger Werkstätten bei ihm meldeten, war aus der Idee schnell ein Projekt geworden. „Anfangs sollte ich zunächst was mit Holz machen“, so Grau schmunzelnd. Denn eigentlich ist er gelernter Schreiner und arbeitet als Arbeitserzieher in der Paulinenpflege Winnenden. Aber als Mitglied und erfahrener Tourenleiter des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) gehört seine Leidenschaft schon lange auch den Zweirädern. Aus dem Projekt wurde dann ein Kurs, der seit einigen Jahren in Backnang und Winnenden erfolgreich durchgeführt wird. Eine Besonderheit bietet der Kurs ebenfalls: Er richtet sich an



„Viele kleinere Reparaturen kann man selbst durchführen“, sagt Thomas Grau. Foto: A. Ziegele

Menschen ab zwölf Jahren mit und ohne Behinderung. „Bei einer Gruppengröße von rund zehn Teilnehmern lässt es sich dann auch richtig gut arbeiten“, weiß Grau aus den Erfahrungen der Vorjahre.

Der Kurs dauert drei Stunden und beginnt mit einer theoretischen Einführung. Hier geht es im Wesentlichen um Basisinformationen. „Denn man muss ja schließlich wissen, welche Reifengröße

man überhaupt hat, um Ersatz beschaffen zu können.“ Thomas Grau betont, dass er immer versucht, den Theorieteil kurz zu halten, damit genügend Zeit zum Schrauben bleibt. Und da geht es dann um einfache Reparaturen – einen „Plattfuß“ zu beseitigen oder das Licht wieder zum Leuchten zu bringen. Anspruchsvoller wird es dann, wenn man sich mit wichtigen Teilen wie Kette, Ritzel und Bremsbelägen beschäftigt. „Aber auch das Justieren von Schaltung und Bremsen kann man lernen“, sagt Grau.

Hinweise zur Sitzeinstellung und zur Reinigung, Pflege und Wartung

Nicht so schwierig, aber dennoch wichtig ist das Ermitteln und Einstellen der richtigen Sitzposition. Der Zweiradexperte gibt dazu genauso Hinweise wie zur Reinigung, Pflege und Wartung.

Und bevor es dann wirklich losgeht mit der ersten Tour in der neuen Saison, erfahren die Teilnehmer noch, welche Ersatzteile und welches Werkzeug sie am besten mitnehmen. „Denn wenn man mitten im Wald eine Panne hat und keine Lust, sein Fahrrad kilometerweit zur nächsten S-Bahn-Haltestelle zu schieben, dann sollte man das schon wissen“, sagt Thomas Grau.

Das eigene Fahrrad darf und soll zum Kurs mitgebracht werden. „Aber ich habe auch Übungsräder dabei, an denen man probieren kann, wie es geht“, erläutert Grau. Eins ist dem Kursleiter noch wichtig: „Ich repariere hier niemandem sein Fahrrad, sondern ich gebe Hilfestellung und Hinweise, wie der Teilnehmer das selbst machen kann.“

Ausgeschlossen sind Pedelecs und E-Bikes. Das hat nach den Worten von Grau sicherheitsrelevante Gründe: „Das sind beispielsweise die spannungsführenden Teile, die man lieber einem Experten überlässt, genauso wie die Scheibenbremsen, die im Ernstfall lebensrettend sein können.“

■ **Der dreistündige Kurs findet am Dienstag, 9. April, in den Backnanger Werkstätten in der Industriestraße statt. Weitere Infos und die Möglichkeit, sich anzumelden, gibt es auf www.vhs-backnang.de.**