



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

## **Tipps für Teilnehmende an ADFC FahrSicherheitsTrainings**

Wir freuen uns, dass du beim ADFC München e.V. dein Radfahrkönnen verbessern möchtest. Damit wir alle gemeinsam das Ausbildungsziel erreichen und bei dem Training viel Freude, Spaß und Erfolg haben, bitten wir dich, die nachstehenden Hinweise zu beachten.

Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können benötigst du **Grundkenntnisse im Fahrradfahren**.

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

Du solltest in der Lage sein, die Schulungszeit von 180 Minuten (Grund- bzw. Senior:innenkurs) bzw. 240 Minuten (Aufbaukurs) 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.

Im Aufbaukurs ist eine Strecke von ca. 5 km zum 2. Übungsplatz und zurück, sowie mehrmaliges kurzes Bergauf fahren auf der Übungsstrecke zu bewältigen.

Solltest du körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, weisen wir dich darauf hin, dass wir ggf. den Kurserfolg nicht gewährleisten können.

### **Welches Fahrrad benötigst du?**

Bitte bringe dein eigenes Fahrrad mit. Dieses sollte möglichst über zwei gut funktionierende Felgen- oder Scheibenbremsen verfügen. Pedelecfahrer:innen achten bitte auf ausreichenden Ladestand des Akkus.

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

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. Bei starkem Sonnenschein benötigst du eine Kopfbedeckung.

Das Tragen eines Fahrradhelms wird empfohlen. Falls vorhanden, kannst du auch deine Fahrradhandschuhe mitbringen.

### **Verpflegung:**

Bringe bitte zu dem Training ausreichend Getränke mit.

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

Unsere Trainer:innen sind stets offen für deine Wünsche, Anregungen und Kritik. Sie sind sehr gut ausgebildet und werden alles daran setzen, dass du mit Erfolg und auch mit Spaß am Fahrsicherheitstraining teilnimmst. Falls Probleme oder ungeplante Ereignisse auftreten, auf die unsere Trainer:innen keinen oder nur wenig Einfluss haben, sollten alle Gruppenmitglieder eigenverantwortliches Handeln und ein gewisses Engagement für die Belange der Gruppe zeigen.

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