

Inhalt

6 Einleitung – Familien-Biken

8 1. FAQS – DIE ELTERNLERNPHASE • WIESO? WESHALB? WARUM?

- 10 Wieso? Viel Zeit für Neues!
- 10 Weshalb? Individuelle Lernzeiten berücksichtigen
- 11 Wann? Das Alter ist nicht entscheidend
- 11 Wie geht's los, was ist wichtig?
- 12 Warum? Zu früh bringt nichts!
- 12 Wer? IHR Verhalten prägt das Kind
- 12 Wie? Die eigene Erfahrung ist nicht zu ersetzen!
- 13 Wer? Papa, ich will auch so wie du...
- 13 Wann? Was? Wieso? Die medizinischen Aspekte
- 14 Was? Markenprodukte sind preiswert – den Preis wert

16 2. IM »KINDERZIMMER« AUF BIKETOURL DAS ANHÄNGER-ABC

- 20 Das Kinderhänger-ABC
- 22 Kaufberatung: Welcher Bike-Trailer passt zu uns
- 25 Entscheidungshilfen für den Kauf
- 29 Wind, Wetter und Schadstoffe – »Drei Wetter Taft« für Kids
- 31 Beziehungskisten – das Hersteller-Einmaleins
- 32 Reifen- und Luftdruck-Know-how
- 33 Sicherheits- und Praxistipps für Kinderkutschen
- 40 Checklisten für die Tour
- 40 Fahrrad-Kindersitze

**44 3. MIT PAMPERS IN POLEPOSITION •
 DIE RADFAHR-LERNPHASE**

- 47 Das Bobby-Car-»Rutschauto«
- 50 Das Kinderlauftrad • Balance Bicycle
- 53 Das Dreirad
- 54 Tretroller, Miniroller, Kickboard und Scooter

**56 4. KOMMT ZEIT, KOMMT RAD:
 VOM TRAILERBIKE ZUM KINDERFAHRRAD**

- 58 Trailerbikes und Abschleppsysteme
- 61 Rad fahren lernt Ihr Kind von ganz allein!
- 64 Das Spielrad
- 67 Kinder- und Jugendbikes
- 70 Sicherheit und Zubehör

**74 5. »PAPA! WANN SIND WIR ENDLICH DA?« •
 TOURENPLANUNG, MOTIVATION, AUSTRÜSTUNG**

- 77 Gut vorbereitet klappt's am besten
- 82 Motivationshilfen
- 84 Die Radtourenplanung

**90 6. »FORZA, FORZA MAMA« •
BIKE-URLAUB MIT KINDERN**

- 92 Urlaub mit festem Basecamp
- 93 Radreisen von Ort zu Ort
- 96 Mehrtagestouren
- 96 Organisierte Bike-Urlaube

**98 7. »FOR OUTDOOR-KIDS ONLY?« •
STRASSENVERKEHR UND BIKETRAINING**

- 100 Fahrtechnik-Übungen
 - 102 So werden Kinder fit für den Straßenverkehr
 - 102 Biketraining mit Kindern und Jugendlichen
-
- 110 Danksagung