

KURSEMPFEHLUNGEN FÜR RADFAHRER

Mit dem Pedelec sicher auf Tour

Kurs-Nr.: 32011HA

Karlheinz Franz

Dienstag, 18. Mai, 9.00 bis 12.00 Uhr (Ausweichtermin: 15. Juni)

Treff: Parkplatz am Bleichrasen, Hammelburg

5,- €

Auf vielfachen Wunsch bieten die Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg in Kooperation mit der Gebietsverkehrswacht Hammelburg interessierten Pedelec-Fahrenden die Möglichkeit, das Planen von (Tages-)Touren und deren Umsetzung zu trainieren.

Neben dem Sicherheitsaspekt liegt diesem Praxiskurs die besondere Dynamik beim Fahren in Gruppen zugrunde. Immer dann, wenn mehrere Menschen gemeinsam auf Tour gehen, gibt es besondere Kriterien zu beachten. Das beginnt bei der sinnvollen Auswahl von Strecken und der Planung von Etappen, beinhaltet die richtige technische Vorbereitung des fahrbaren Untersatzes und mündet in die sichere Verhaltensweise unterwegs.

All dies wird im Rahmen des Praxiskurses ermittelt, dem im Idealfall ein Fahrsicherheitstraining mit dem Pedelec vorausgegangen ist.

Im Rahmen des Tourenfahrens lernen die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung eines zertifizierten Pedelec-/Radfahr-Trainers ihre elektrischen Fahrräder besser kennen und beherrschen sowie Muskelkraft und Elektrik ergonomisch einzusetzen. Wer gerade erst vom klassischen Fahrrad auf das Pedelec umsteigt, erhält fachliche Unterstützung beim Fahren auf öffentlichen Verkehrsflächen.

Auch der Faktor Spaß kommt nicht zu kurz. Das Gemeinschaftserlebnis ist gerade in Zeiten pandemiebedingter Kontaktbeschränkungen wichtiger denn je.

Die Angebote kann jederzeit auf Wunsch fortgeführt werden. Streckenlänge und Intensität wird bei Bedarf gerne gesteigert.

Streckenlänge: max. 25 km; Schwierigkeit: leicht bis mittel

Maximal 15 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Verkehrssicheres eigenes Pedelec mit aufgeladenem Akku, an die jeweilige Witterung angepasste Bekleidung, Fahrradhelm (Pflicht!), nach Möglichkeit eine signalfarbene Weste, ausreichend Getränke und kleine Rucksackverpflegung.

Praxiskurs der Gebietsverkehrswacht Hammelburg

Geführte Mountainbike-Tour durch die Weinberge vom Hammelburger Terroir f zum Ramsthaler Terroir f

Kurs-Nr.: 32005HA

Peter Geuthner

Samstag, 12. Juni, 10.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Am Viehmarkt, Hammelburg

29,50 €

Nach kurzer Vorstellungsrunde und Bike-Check am Standort, fahren wir durch die schönen Weinberge von Hammelburg bis Ramsthal. Fernab der typischen Radwege benutzen wir kurze Trails, Wald- und Wiesenwege um die Weinlagen rechts und links des Saaletals mit dem Rad zu erkunden. Bei diesem Bikeausflug liegt der Schwerpunkt auf dem Natur- und Landschafts-Erlebnis. Eine Einkehrmöglichkeit ist mit eingeplant.

Grundkenntnisse in Fahrtechnik und Bike-Beherrschung sind notwendig, um die ca. 50 Kilometer und 800 - 900 Höhenmeter zu bewältigen.

ab 5 Teilnehmern (ab 15 Jahre)

Ausrüstung: MTB-Bike, Helm (Pflicht), Trinkflasche, Ersatzschlauch, Rad-Brille

Geführte Rad-Tour vom Hammelburger Terroir f zum Ramsthaler Terroir f

Kurs-Nr.: 32006HA

Peter Geuthner

Samstag, 26. Juni, 10.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Am Viehmarkt, Hammelburg

29,50 €

Nach kurzer Vorstellungsrunde und Bikecheck am Standort, fahren wir überwiegend auf befestigten Radwegen von Hammelburg über Machtilshausen zum Knückelein nach Ramsthal und zurück nach Hammelburg und genießen die schönen Aussichtspunkte. Eine Einkehrmöglichkeit ist mit eingeplant. Im gemäßigtem Tempo fahren wir ca. 45 bis 50 Kilometer und ca. 500 bis 600 Höhenmeter

ab 5 Teilnehmern (ab 15 Jahre)

Ausrüstung: Bike, Helm (Pflicht), Trinkflasche, Ersatzschlauch, Rad-Brille

Fahrräder - fit für den Frühling

Kurs-Nr.: 32007HA

Peter Geuthner

Freitag, 21. Mai, 16.00 bis 18.00 Uhr

Grundschule am Mönchsturm (Busplatz), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

9,50 €

In diesem Kurs werden grundlegende Pflege-, Wartungs- und Reparaturarbeiten gezeigt. Plattenflicken, Reifenwechsel, Aus- und Einbau der Laufräder, Prüfung der Gangschaltung, Kettenpflege und -reparatur, Bremse einstellen. Zur Demonstration bringt der Kursleiter alle nötigen Werkzeuge und zwei Räder mit.

ab 5 Teilnehmern (ab 15 Jahre)

Eigene Fahrräder können mitgebracht.

Geführte Pilger-Radtour von Nüdlingen zu verschiedenen Kirchen

Kurs-Nr.: 17090KN

Andreas Metzelaers

Samstag, 12. Juni, 10.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Friedenskapelle Nüdlingen

35,- €

Die Tagestour startet von Nüdlingen ausgehend Richtung Münnerstadt.

Sehenswürdigkeiten: Münnerstädter Talkirche, Klosterkirche Münnerstadt,

Riemenschneider-Altar, Maria Bildhausen und einige mehr. Bei jeder Station gibt es auf

Wunsch einen kurzen Besinnungsmoment. Radwege sind meist befestigt, kurze Strecken jedoch naturbelassen. E-Bike muss eventuell eine kurze Strecke geschoben werden.

Ganztagesfahrt mit ca. 55 km.

Erforderlich: E-Bike mit vollem Akku mit mindestens 100 km Reichweite, Möglichkeit des Aufladens unterwegs, Ladekabel für Akku, Fahrradbrille und persönliche

Schutzausrüstung

In Kooperation mit Andreas Metzelaers, zertifizierter ADFC Radtourenleiter

Verpflegungskosten sind im Preis nicht enthalten und werden von den Teilnehmern selbst getragen.