

VfG x DAV – Fit fürs Mountainbiken

Fahrradwahl

6-12 Jahre :

- Ein Hardtail wird für jüngere Biker empfohlen: leicht und mit wenigen Einstellungen
- Das Kind kann sich auf seine Fahrtechnik und die grundlegenden Funktionen konzentrieren (Schalten, Bremsen usw.)
- Eine Federgabel vorne sorgt für ein komfortableres Fahrverhalten auf unebenem Gelände
- Unter 8 Jahren ist eine Federgabel jedoch nicht immer sinnvoll

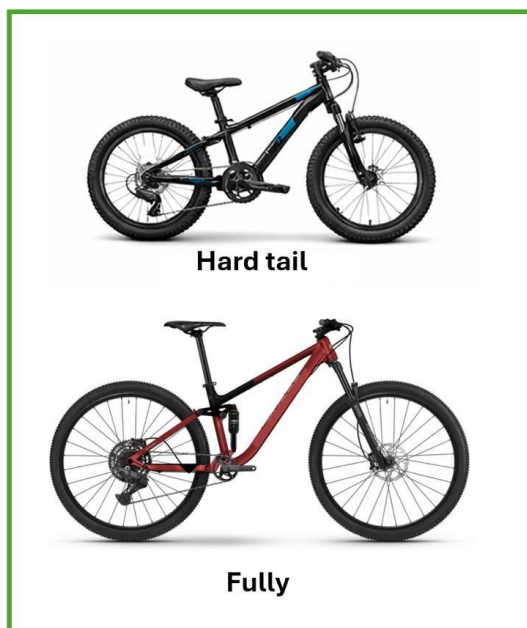
Da das Kind noch leicht ist, macht die Gabel kaum einen Unterschied im Fahrverhalten
Sie macht das Fahrrad schwerer und längere Fahrten werden

Ab 12 Jahre alt :

- ein Fully kann sinnvoll sein
- Besonders geeignet, wenn das Kind gerne schnell auf unebenem Gelände fährt oder regelmäßig Bikeparks besucht und gerne springt
- Federung vorne und hinten sorgt für bessere Dämpfung
- Erleichtert die Kontrolle und macht das Fahren komfortabler
- Kann helfen, kleine Fahrfehler auszugleichen

Wichtig :

- bei Federung, Bremsen und Schaltung auf Qualität zu achten, da diese stark beansprucht werden. Minderwertige Teile verschleissen schnell, können mechanische Probleme verursachen und den Fahrspaß einschränken. Lassen Sie sich am besten von einem Fahrradprofi beraten.
- **Schutzbleche, Ständer und Lampen** sind Elemente, die für Stadrad-Fahrräder geeignet sind, beim Fahren im Wald jedoch ein **Sicherheitsrisiko** darstellen können. **Diese Komponenten werden daher klar nicht empfohlen.**



Allgemeine Empfehlungen (Größe von Kinder-Mountainbikes)*:

- **3–5 Jahre:** 14–16 Zoll (Körpergröße ca. 95–110 cm)
- **5–7 Jahre:** 18–20 Zoll (Körpergröße ca. 110–125 cm)
- **7–10 Jahre:** 20–24 Zoll (Körpergröße ca. 125–140 cm)
- **10–12 Jahre:** 24 Zoll (Körpergröße ca. 140–155 cm)
- **Ab 12 Jahren:** 26 Zoll (Körpergröße ab ca. 155 cm, je nach Kind)

*Lassen Sie sich von einem Fachhändler beraten

Helm

- Es gibt Full-Face-Helme (maximaler Schutz für extremes Gelände oder Bike Park) und offene Helme (oder Halbschalenhelm).
- **Für das Training empfehlen wir offene Helme**, da sie bessere Kommunikation mit den Trainern ermöglichen und in Düsseldorf wegen kurzer Anstiege/Abfahrten sowie besserer Belüftung praktischer sind.

Weitere Empfehlungen für Schutz und Energie

- Empfohlen, aber nicht verpflichtend, sind Handschuhe zum Schutz der Hände sowie Körperschutz wie Ellbogen- und Knieschoner und gegebenenfalls ein Rückenprotector.
- Ebenfalls **sehr empfohlen sind eine Trinkflasche mit Wasser und ein kleiner Energieriegel**, um bei Müdigkeit schnell wieder Energie zu tanken.

Bike-Check für Kinder MTBs

Liebe Eltern,

hiermit möchten wir ein paar Informationen zur Ausrüstung mit Euch teilen. Zwar kontrollieren wir die Ausrüstung grob vor jedem Training, dürfen aber keine sicherheitsrelevanten Veränderungen oder Reparaturen an den Rädern vornehmen – wir sind keine ausgebildeten Fahrradmechaniker und müssen Kinder mit mangelhafter Ausrüstung im Zweifelsfall zurückschicken. Daher bitten wir Euch, dass Ihr einmal einen kritischen Blick auf die Mountainbikes werft und sie einer intensiven Prüfung auf Fahrtauglichkeit und Mängel unterzieht.

Auch kann gleichzeitig noch an der ein oder anderen Stelle aufgerüstet werden, damit die Kids mehr Kontrolle und damit auch mehr Spaß und Sicherheit haben.

Gute Erfahrungen haben wir mit den folgenden Fahrradhändlern gemacht:

- Giant Cycling World Düsseldorf, Herzogenstraße 33, 40215 Düsseldorf. Mitglieder des VfG erhalten hier 10% Rabatt auf nicht-reduzierte Teile und eine bevorzugte Terminierung von Wartungsarbeiten
- Baboon-Bikes, Derendorfer Straße 50, 40479 Düsseldorf

- Lucky Bike Düsseldorf, Aachener Str. 126, 40223 Düsseldorf

Hinweise zum Fahrrad

Generell:

Die Bikes sollten möglichst leicht sein, um der geringen Kraft und Ausdauer von Kindern gerecht zu werden. Gewicht lässt sich auch sparen, ohne Kosten in die Höhe zu treiben, z.B. über die Wahl einer einfachen Schaltung ohne Umwerfer vorne.

Rahmen / Rahmengröße:

- Die Größe des Bikes sollte zu dem Kind passen. Leider wachsen die Kids nicht mit, daher brauchen die Kids in der Wachstumsphase oft neue Bikes. Ebay, der Bikemarkt von mtb-news.de (<https://bikemarkt.mtb-news.de/category/178-kinder-fahrrad>) oder Bike-Flohmärkte bieten die Chance, auch gute gebrauchte Bikes zu kaufen.
- Der Verein bietet eine ideale Plattform zum Verkauf von Kinderrädern. Ihr könnt Kaufgesuche und -angebote in der VfG Düsseldorf WhatsApp-Gruppe posten, oder per Email an jugendarbeit@vfg-duesseldorf.de richten.
- Welche Größe für Euer Kind passt, müsst Ihr durch Probefahrten ausprobieren (oder unter den Links unten abschätzen). Bitte kauft kein Rad, das eine Größe zu groß ist, weil das Kind eh bald hineinwächst. So macht Ihr es Eurem Kind unnötig schwer und der Fahrspaß geht verloren. Besser ist die Nutzung des Gebrauchtmrktes und der Weiterverkauf von Rädern untereinander.
- Generell gilt, dass genug Luft zum Oberrohr ist, wenn die Kids mit dem Fuß auf dem Boden stehen. Bike und Rahmen sollten für Kinder konzipiert sein. Oftmals ist ein Damen-MTB-Rahmen auch passend, da das Oberrohr meist kürzer und die Bikes damit kompakter sind.
- Für die Laufradgröße gibt es keine Faustregel. Große Räder (bis 27.5 Zoll) rollen gut über Hindernisse, sind aber oft bei kleineren Kindern eine Herausforderung beim (ungeplanten) Abstieg vom Bike und erschweren das Bikehandling.

Bremsen:

- Neben den Reifen die wichtigste Komponente am Bike! Wir empfehlen Scheiben-Bremsen, da sie deutlich stärker und besser zu dosieren sind.
- Die Bremshebel sollten so einzustellen sein, dass die Kids die Hebel einfach mit einem Finger (max. 2 Fingern) erreichen und benutzen können. So sollte die Bremskraft ausreichen, um jederzeit zum Stehen zu kommen.

Pedale:

- Wichtig für die Sicherheit und eine stabile Position auf dem Bike sind vor allem die Pedale. Wir raten dringend zu Plattformpedalen (siehe beispielhaftes Foto).



- Die oftmals bei Kinder-MTBs verbauten „Bärentatzen“ taugen nicht für den sportlichen MTB-Einsatz.
- Damit Sie guten Halt durch die Pins der Pedale finden, sollten die Kinder Turn- oder Bike-Schuhe mit weicher Sohle tragen.

Schaltung:

- Oft ist weniger mehr. Besser auf ein paar Gänge verzichten und ohne einen Umwerfer vorne starten (spart Gewicht und ist einfacher zu bedienen).
- Gripshift-Schalthebel sind nicht ideal, auch wenn sie oft an Kinderrädern verbaut sind. Besser sind Shifter.

Reifen:

- Die Reifen sollten grobe Stollen haben (Kategorie Enduro, Allmountain oder Trail). Weichere Gummimischungen verschleifen zwar etwas schneller und rollen ein wenig langsamer, verleihen aber sehr viel mehr Sicherheit. Gerne helfen wir bei der Suche nach passenden Reifen, wenn die Originalausrüstung nicht (mehr) passend oder bereits abgenutzt ist.
- Der Luftdruck sollte nicht zu hoch sein – je nach Reifengröße, Felgenbreite – bei Kids in der Regel nicht mehr als 1.5 bar. Achtung: Die üblichen, in Standpumpen integrierten Luftdruckmessgeräte sind häufig wenig präzise.

Lenker, Vorbau und Griffe:

- Der Lenker sollte breit sein, um den Kids gute Kontrolle über das Bike zu geben.
- Ein wenig Rise (Höhe des Lenkers) und ein kurzer Vorbau helfen, das Bikehandling zu erleichtern.

- Die Griffe sollten guten Halt geben. Von Schaumstoffgriffen ist abzuraten.
- Bitte achtet immer darauf, dass die Lenker Lenkerendstopfen haben.

Sattelstütze:

- Neben guten Bremsen und Reifen ist eine versenkbare Sattelstütze („Variostütze“, mit Lenkerfernbedienung) eines der Teile, die Fahrspaß und Sicherheit enorm erhöhen können – womöglich noch bedeutsamer als eine Federung. Ein abgesenkter Sattel erlaubt Bewegungsfreiheit im Stehen bergab, ein erhöhter Sattel bietet eine ergonomische Sitzposition bergauf. Leider ist diese Art Stütze nicht kostengünstig.
- Falls keine absenkbare Sattelstütze verfügbar ist sollte das Rad über eine Sattelstütze mit Schnellspanner verfügen, damit die Kids bei Abfahrten den Sattel absenken können (ggf. muss die Sattelstütze gekürzt werden).

Hier noch ein paar Links mit guten Tipps und ausführlicheren Infos:

<https://enduro-mtb.com/kaufberatung-mountainbikes-fuer-kinder-im-test/>

<https://www.mtb-news.de/news/category/mountainbikes/kinder-mountainbikes/>

<https://www.kinderfahrradfinder.de>

Hinweise zur weiteren Ausrüstung

Sicherheit:


- Ein Helm ist auf allen Touren verpflichtend. Bitte kauft einen Helm nicht online, sondern geht zum Fachhändler und lasst Euch beraten und probiert verschiedene Modelle an. Der beste Helm ist der, der eng ansitzend passt, ohne zu drücken.
- Langfingerhandschuhe erleichtern den Griff an den Lenker, insbesondere wenn die Griffe nass sind und verhindern Schürfwunden bei kleineren Stürzen.
- Knieprotektoren schützen das am häufigsten bei Stürzen exponierte Gelenk. Achtung: Viele Protektoren passen Kindern aufgrund ihrer dünneren Oberschenkel nicht gut. Bitte anprobieren!
- Schutzbrillen verhindern Augenverletzungen, z.B. durch fliegende Steine.
- Bitte verwendet keine Umhängetaschen oder ähnliche, potenziell Schlaufen werfende Accessoires. Hier können sich Äste verheddern. Geeigneter sind Rucksäcke oder Hüfttaschen (am Rücken getragen).

Weiteres:

- Bitte sorgt dafür, dass Euer Kind immer ausreichend zu trinken (Wasser oder z.B. verdünnte Apfelsaftschorle, im Hochsommer mit einer Prise Salz) mit sich führt.
- Ein Müsli Riegel für den Notfall kann nicht schaden.
- Falls ein Mobiltelefon zur Verfügung steht, sollte dies mitgenommen werden.
- Im Frühjahr und Sommer sind die Trails oft sehr zugewachsen. Langärmelige Shirts können gegen Dornen und Brennnesseln helfen.
- Bitte an Sonnenschutz im Sommer denken und die Kinder beim Duschen nach dem Sport an die Suche nach Zecken erinnern.
- Bike-Schuhe, zum Beispiel von Adidas Five Ten, haben eine weichere Sohle als normale Sportschuhe und geben mehr Halt auf Pedalen. Sie tragen weiter zur Sicherheit der Kinder auf dem Rad bei.

Poolbikes

Seit März 2022 haben wir zwei Poolbikes, die Neueinsteigern oder Kindern zur Verfügung stehen, deren Bike längerfristig defekt bzw. in Reparatur ist (ein Platten gilt nicht)! Hier die Daten der Bikes:



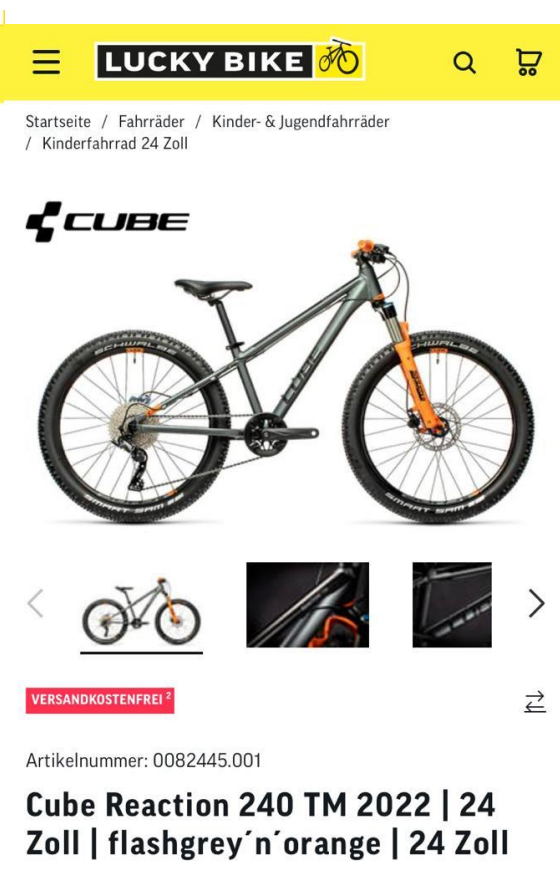
Startseite / Fahrräder / Kinder- & Jugendfahrräder

SCOTT

VERSANDKOSTENFREI² NEU

Artikelnummer: 0086469.001

Scott Scale 26 rigid 2022 | 13 Zoll | Alloy | 26 Zoll



Startseite / Fahrräder / Kinder- & Jugendfahrräder / Kinderfahrrad 24 Zoll

CUBE

VERSANDKOSTENFREI²

Artikelnummer: 0082445.001

Cube Reaction 240 TM 2022 | 24 Zoll | flashgrey'n'orange | 24 Zoll

Die Bikes stehen nicht weit entfernt von unserem Treffpunkt. Wer sich eines der Bikes leihen möchte, sagt uns kurz Bescheid und meldet sich dann bei den Trainern.

Falls Ihr Fragen habt, meldet Euch gerne bei uns. Wir geben gerne Tipps und schauen die Bikes gemeinsam mit Euch an.

Eurer Trainer-Team des DAVxVfG Jugendteams!