

# BIKEN MIT KIDS

## IM SALZBURGER SAALACHTAL

„Bergauf fahren ist doof“. Biken mit den Kids ist manchmal wie eine Wundertüte. Mal geht es sensationell gut, ein andermal kann man es dem Nachwuchs einfach nicht recht machen. Zu weit, zu langweilig, zu steil, Hunger, Durst, im Hänger sitzen, nein doch selbst fahren, bis hin zu „ich fahre keinen Meter mehr.“

Die „Tagesform“ unserer Kids können wir als Eltern nur bedingt beeinflussen, die Rahmenbedingungen allerdings sehr wohl. Hierzu gehört vor allem eine gute Tourenplanung.

Wir haben lange überlegt, wie wir Euch bei der Wahl der Familien-Biketour am besten unterstützen können. Mussten aber feststellen, dass eine generelle Empfehlung nicht machbar ist. Warum? Weil Kinder – zum Glück – so unterschiedlich sind und sich nicht in Schubladen stecken lassen.

Wir erlauben uns daher Euch lediglich ein paar Entscheidungshilfen mit an die Hand zu geben:

### 1. Womit seid Ihr unterwegs?

In den Bergen meinen wir mit Fahrrad grundsätzlich ein Mountainbike und so sind auch die Angaben der Touren auf diese Art von Bike ausgelegt. Warum ist das wichtig zu wissen? Naja, weil Ihr die Touren z.B. mit einem E-MTB wesentlich schneller machen werdet oder uns mit einem City-Bike spätestens an der ersten steilen Schotterstraße „verfluchen“ werdet.

Für Kinder sind Touren mit dem normalen MTB in den Bergen wesentlich anstrengender als im Flachland. Mit dem richtigen Hilfsmittel könnt Ihr diesem Umstand aber Abhilfe schaffen:

### Nachläufer bzw. Verbindungsstange

Habt Ihr Euch für eine Tour entschieden und seid nicht sicher, ob Euer Kind die Tour ganz allein schafft? Hier wäre ein Nachläufer oder eine Verbindungsstange eine Option. Während die Kids beim Nachläufer fest an Eurem MTB fixiert sind (und so je nach Lust und Laune mitreiten können), kann mit Hilfe einer Verbindungsstange das Kinderbike flexibel montiert werden. So können Eure Kids z.B. in steileren Teilstücken von Euch mitgezogen werden. Aber Vorsicht: Für Mama oder Papa wird es dementsprechend anstrengender.

### Kindersitz oder Anhänger

Gerade für längere Touren bieten sich Fahrradanhänger als Option an. Diese sind für die Kids ziemlich gemütlich (nicht selten schlafen gerade die Kleinen durch das permanente Schaukeln ein), schützen vor Wind und Wetter und bieten genug Platz für zusätzliches Gepäck, eine Jause oder auch Spielzeug.

Ähnlich wie beim Nachläufer oder der Verbindungsstange brauchen Mama und Papa aber natürlich stramme Waden, da der Anhänger zusätzliches Gewicht mit sich bringt. Für jene die sich mit einem Anhänger unwohl fühlen ist ein Kindersitz ebenfalls eine Option.

### E-Bikes für alle

Wesentlich erleichtern könnt Ihr Euch diese ersten beiden Optionen, wenn Ihr Euch selbst auf ein E-Bike schwingt. Dank des Rückenwindes schaffen es auch weniger bike-affine Mamas und Papas den Anhänger einen Berg hinaufzuziehen. Gleichzeitig können längere Strecken und mehr Höhenmeter zurückgelegt werden. Die Grenzen werden Euch dann weniger von der eigenen Kondition als von der Akkureichweite aufgezeigt. Knapp 25 [Ladestationen](#) in der Region lassen Euch aber auch hier nicht im Stich.

Für jene Kids, die einem Anhänger bereits entwachsen sind, gibt es die Möglichkeit eines Kinder-E-Bikes. Ein, durchaus kontrovers diskutiertes, aber inzwischen nicht mehr ganz neues Phänomen. Wichtig ist hierbei, dass sich die Kids mit dem E-Bike ein wenig vertraut machen, bevor es zur ersten Gipfeltour geht. Durch den Akku sind die Bikes deutlich schwerer und haben deswegen z.B. ein anderes Bremsverhalten als es die Kids vom eigenen Bike gewohnt sind.

### Lauftrad

Nachdem sich Laufräder in den Bergen eher bedingt eignen, bieten sich primär Spaziergänge im Tal an, bei denen die Zwerge vor Euch her sausen. Unser Tipp: Kombiniert den „Lauftrad-Spaziergang“ mit einer der 4 [Wandergolfkunden](#).

## 2. Wie hoch - wie weit?

Entscheidend ist bei jeder Tour, wie viele Höhenmeter zurückgelegt werden. Ob mit oder ohne E-Bike - werden die Kinder überfordert, weil es z.B. nur steil bergauf geht, ist die Motivation gleich einmal im Keller. Wir empfehlen daher, Euch im Vorfeld über die Höhenmeter zu informieren. Solltet Ihr mit dieser Zahlenangabe noch keine Erfahrung haben, dann tastet Euch vorsichtig heran und steigert von Tour zu Tour.

## 3. Kondition der Kids

Dieser Punkt wird wesentlich von der Wahl des Transportmittels beeinflusst. Sitzen die Kids im Anhänger stellt sich eher die Frage nach Eurer Kondition, hilft der Rückenwind des Akkus lassen sich ganz andere Distanzen und Höhenmeter zurücklegen. Ihr selbst wisst am besten, was Ihr Euren Kindern zutrauen könnt. Seid Ihr Euch nicht sicher, empfehlen wir auch hier mit einer kürzeren Tour zu starten und dann langsam zu steigern. Übrigens: Auch wenn die Kleinen scheinbar entspannt im Hänger sitzen, gibt es in der Regel einen Zeitpunkt, an dem es den Zwergen langweilig wird.

## 4. Highlights entlang der Strecken

Der Weg ist das Ziel. Besonders beim Biken mit Kids ist nicht nur das Ziel entscheidend, sondern vor allem der Weg dorthin. Bei der Wahl der Tour sollten also Highlights entlang der Strecke bedacht werden.

Erstens motivieren diese die Kids als „Etappenziel“ und zweitens laden diese zum Pause machen ein. Unser Tipp: Packt die Badehose ein. Eine Abkühlung bei den [wilden Badeplätzen](#) ist im Sommer Pflicht. Ebenso zu empfehlen sind Stopps bei den [Spielplätzen](#) oder ein Abstecher in die [Saalachtaler Naturgewalten](#).

## 5. Sonst noch was?

Untergrund ist nicht gleich Untergrund.

Je nachdem wie viel Erfahrung Eure Kids haben, kann auch die Wegbeschaffenheit ein Kriterium sein. Sowohl bergauf als auch bergab ist ein grober Schotterweg schwieriger zu befahren als eine asphaltierte Straße, insbesondere natürlich mit Kinderrädern oder dem zusätzlichen Gewicht eines Anhängers. Viele Kids sind beim Bremsen noch nicht so geübt und haben dann großen Respekt. Infos zur Wegbeschaffenheit findet Ihr bei jeder Tourenbeschreibung.

Einkehrschwung oder Selbstverpfleger.

Wie bei jedem Ausflug mit den Zwergen geht es früher oder später ums Essen und Trinken. Achtet daher bei der Tourenplanung, ob es entlang der Strecke

Einkehrmöglichkeiten gibt oder Ihr selbst eine Jause mitnehmen müsst. Für den Fall, dass Ihr Distanz oder Zeit unterschätzt und Ihr Euch Ansagen wie „Ich habe Durst. Wie weit ist es noch?“ ersparen wollt, empfehlen wir immer ein Notration an Proviant dabei zu haben.