

# Schulsportlager – Aktivitäten: Velotour

Der folgende Grundsatz gilt: Nur Velotouren durchführen, die man selber gründlich erkundet hat und mit dem Velo abgefahren ist. Karten gut lesen können genügt bei weitem nicht. Tipps erhalten Sie auf dieser Übersicht.



## Allgemein

- Schulleitung informieren, Einverständnis einholen.
- Eltern informieren
- Begleitpersonen organisieren (Eltern, «Besenwagen»): Pro Gruppe ca. 8 Schüler/innen
- Notrufnummern mit Notfallkarte, Schüler/innenliste mit Kontaktnummern der Eltern, Allergien usw. zusammenstellen
- Abklären, wo Velos gemietet werden können
- Velohelm-Obligatorium
- Evtl. Velosicherheits-Check von Pro Velo buchen oder ein Veloflickatelier von [DEFI VELO](#).
- Kondition der Schüler/innen optimieren
- Taschenapotheke überprüfen und Fehlendes ergänzen
- Checkliste für die persönliche Ausrüstung abgeben
- Definitives Programm zusammenstellen und an Eltern abgeben

## Routenwahl

- Lange Strassen ohne Unterbrechung vermeiden
- Velowege oder nicht stark befahrene Strassen auswählen
- Nicht zu stark ansteigende Strecken wählen
- 10–15 km/h (mit Gepäck) oder 15–20 km/h ohne Gepäck) berechnen.
- Zeitliche Reserven einplanen
- Routen vorher auf Gefahrenstellen, Rast- und Einkehrmöglichkeiten,

- Besichtigungsmöglichkeiten und Reparaturmöglichkeiten (Velofachgeschäfte) abklären
- Optionen für verschiedene Stärkeklassen einplanen

## Gestalten von Velotouren

Für Velo-Gruppenfahrten sind besonders geeignet:

- Fotofahrt: Standorte anhand Fotos in Velokarte einzeichnen.  
Sternfahrt: von verschiedenen Ausgangspunkten zum gemeinsamen Etappenziel.
- Velo-Rallye: mit verschiedenen Postenarbeiten.  
Gruppenrallye mit verschiedenen Rollgeräten: Inline Skates, Rollschuhe, Skateboard, Pedalo, Mountainbike, Wasservelo.

## Vorbereitungen für sicheres Velofahren

Alle müssen ihr Fahrrad sicher beherrschen:

- Die Schüler/innen müssen über die Schulter nach hinten blicken können, ohne mit dem Velo zu schlenkern.
  - Die Schüler/innen müssen situationsgerecht und wirkungsvoll bremsen können.
  - Die Schüler/innen müssen nicht nur mit sich selber und dem Fahrrad beschäftigt sein, sondern auch die Verkehrssituation aufmerksam beobachten können.
  - Die Schüler/innen müssen sich korrekt und problemlos in den Verkehr einfügen können (z. B. Linksabbiegen, Kreisverkehr).
- 
- Kontrolle der Verkehrstüchtigkeit der Velos: Bremsen überprüfen, sind Rückstrahler vorne und hinten vorhanden, ist die Sattelhöhe korrekt eingestellt, Reifendruck messen und allenfalls Reifen pumpen, Reifenprofil prüfen sind die Räder, die Pedalen und die Lenkstange fixiert, ist die Gangschaltung richtig eingestellt?
  - Eventuell kleiner Reparaturkurs für alle: Wie flicke ich einen Schlauch?
  - Verkehrsregeln/-verhalten in der Gruppe auf der Strasse besprechen.
  - Verkehrsregeln kennenlernen: Verkehrsregeln-Quiz.
  - Geschicklichkeitsparcours mit den Jugendlichen durchführen.
  - Alle tragen einen Velohelm (evtl. als Klassensatz im Schulhaus) und Veloflickzeug.
  - Gefahren wird nur in kleinen Gruppen, die von je einer Begleitperson geführt werden (schwächere Schüler/innen fahren vorne).
  - Eine Pause vor grösseren Abfahrten einschalten! Die Abfahrt benötigt grosse Konzentration. Dabei können nochmals die Verhaltensregeln erklärt werden.
  - Die Velotour als eine Postenfahrt gestalten: Die Gruppen fahren mit genügend grossen Abständen und treffen sich an vereinbarten Orten (Treffpunkten).
  - Im Vorfeld an den Aktionen bike2school, bikecontrol, DEFI VELO oder Fahrkursen der regionalen Pro Velo Verband teilnehmen. Profis beraten zum Thema Fahrsicherheit, der Teamgeist wird gefördert und Spass am Velo fahren vermittelt. Übung macht den Meister und die Meisterin.

## Weitere Tipps

- [Schule+Velo](#)
- [Übungen auf mobilesport.ch](#)
- [Monatstema «Velofahren»](#)
- [Sicher Radwandern](#)
- [Routen Veloland Schweiz](#)
- [bfu safety tool: Mit dem Velo unterwegs \(pdf\)](#)
- [Checkliste Sicheres Velofahren von bike2school \(pdf\)](#)

## Fahrrad-Miete

- [www.rentabike.ch](http://www.rentabike.ch)
- [www.suisseroule.ch](http://www.suisseroule.ch)
- [www.bikesharing.ch](http://www.bikesharing.ch)
- [www.velostation.ch](http://www.velostation.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**