

Velo erweitert den Aktionsradius

Aller Anfang ist schwer. Das erfuhren am vergangenen Mittwoch in Buchs 13 Frauen aus verschiedenen Ländern am ersten Abend des Velofahrkurses für Frauen. Weitere fünf Kursabende werden folgen.

BUCHS. Aufgeregt nehmen die Frauen ein Fahrrad und einen Helm entgegen. Gemeinsam mit den Helferinnen werden die persönlichen Einstellungen am Rad vorgenommen. Haben Lenker und Sattel die richtige Höhe? Sitzt der Helm korrekt? Mit angespannten Gesichtern halten sie ihre Lenkräder. Sechs Kursabende liegen vor ihnen. Und die Frage: «Wie um Himmels Willen soll ich das Fahrrad je im Gleichgewicht halten können?» Solche und ähnliche Knacknüsse gilt es Schritt für Schritt zu bewältigen. Immer mit dem einen Ziel vor Augen: alleine und sicher Velo fahren zu können.

Geschützter Rahmen

Unter fachkundiger Anleitung üben sie das Aufsteigen und Bremsmanöver, später dann das Parcoursfahren und Linksabbiegen bis hin zur freien Fahrt auf der Strasse – hier wird Fahrrad fahren im geschützten Rahmen gelernt. Für viele Frauen ist es eine ungewohnte körperliche Anstrengung. Und auch die Helfer sind aktiv. Sie halten die Räder, stützen die Frauen, rennen nebenher und rufen begeistert, wenn es klappt. Und sie hoffen, dass niemand stürzt. Die Stimmung wird immer fröhlicher und gelöster. Durch die gemeinsame körperliche Betätigung kommen sich Teilnehmerinnen und Helferinnen unkompliziert und näher und lernen sich kennen.

Auch ein Stück Selbständigkeit

In den Pausen dazwischen wird viel geredet und gefragt. Eine Frau erzählt, dass es in ihrem Heimatland verpönt war, als Frau Fahrrad zu fahren. Auch wenn in der Schweiz das Velo-



blu: pd

Am Anfang braucht es tatkräftige Unterstützung von den freiwilligen Helfern.

Stück Selbständigkeit. Nun können sie mit dem Velo die Region auf neue Art erleben. Dadurch erweitern sie nicht nur den eigenen Aktionsradius, sondern auch jenen ihrer Kinder. Kurze Wege können neu mit dem Fahrrad schnell, günstig und umweltfreundlich erschlossen werden. Ganz nebenbei tut man auch etwas für die eigene Gesundheit.

Ein Gemeinschaftsprojekt

Das Gemeinschaftsprojekt des Diakonievereins Werdenberg, des kirchlichen Sozialdienstes und des örtlichen Rad-sportvereins wird zum zweiten Mal in Buchs durchgeführt. Der Kurs kann jedoch nur stattfinden dank der Unterstützung der katholischen und evangelischen Kirchen Buchs und Grabs, des ökumenischen Jugendprojektes «helfende Hände» Gams, der Gemeinde Gams – und der Stadt Buchs, die den Übungsplatz kostenlos zur Verfügung stellt.

Die einwandfreien Fahrräder wurden freundlicherweise von der Stiftung Arwale kostengünstig vermietet. Auch eine grosse Anzahl Jugendlicher aus der kirchlichen Jugendarbeit sowie viele Erwachsene aus der Region Werdenberg engagieren sich ehrenamtlich beim Velofahrkurs, sei es als Helferin, beim Kinderhülftendienst oder indem sie Räume zur Verfügung stellen, um die Fahrräder zu deponieren.

Nach zwei Stunden ist die Kurseinheit zu Ende. Die Frauen spüren jeden Muskel. Und dennoch sind sie zufrieden. Denn jeder, der seinen Kindern das Fahrradfahren beigebracht hat, weiss, wie stolz man ist, wenn es endlich klappt. Und wie gross ist dann die Freude. (pd)

jetzt auf die Ausfahrt mit ihrer Familie. Der Velofahrkurs vermittelt Verkehrssicherheit. Die Frauen gewinnen zudem ein

merin ihre Einkäufe nicht mehr zu Fuss oder mit dem Bus erledigen, sondern mit dem Fahrrad. Ihre Kollegin freut sich bereits

Am Anfang braucht es tatkräftige Unterstützung von den freiwilligen Helfern.

jetzt auf die Ausfahrt mit ihrer Familie. Der Velofahrkurs vermittelt Verkehrssicherheit. Die Frauen gewinnen zudem ein