

WINNENDEN

# Sicher fahren mit dem E-Bike: Sieben Teilnehmer beim Übungskurs mit ADFC und Radclub

Von **Heidrun Gehrke**

Aktualisiert: 22.08.2021 17:34 Veröffentlicht: 22.08.2021 15:45



Die Slalomübung verbessert die Koordination der Fahrer und deren Einschätzung des Bremsverhaltens ihres Zweirads. © Alexandra Palmizi

Ein E-Bike ist zwar immer noch ein Fahrrad, aber es verhält sich in vielen Situationen doch anders. Worauf beim motorisierten Radfahren besonders zu achten ist, vermittelt ein E-Bike-Kurs mit Sicherheitsfahrtraining, den der ADFC in Kooperation mit dem Radclub '93 angeboten hat.

Pedelec kaufen, Batterie aufladen, in die Radklamotten springen und los geht die Fahrt - ganz so einfach ist es eben nicht. Beim Pedelec wirken andere Kräfte, was sich bei Brems- und Ausweichmanövern, beim Lenken und Steuern zeigt. Schon beim Aufsteigen und Anfahren ist nicht alles so „easy“ - mit mehr Spaß und sicherer ist derjenige unterwegs, der sich vorab vertraut macht. Sieben Fahrer von Fahrrädern mit Elektroantrieb üben bei dem Kurs ausgiebig.

„Viele glauben, dass sie Rad fahren können und damit auch ein Pedelec sicher beherrschen“, sagt Achim Weller vom Radclub. „Für jede Sportart nehmen wir Training, nur beim Radfahren denken viele: Das haben wir ja von den Eltern gelernt“, ergänzt Karl-Heinz Nagl, Vizepräsident des Württembergischen Radsportverbands und dort zuständig für den Breitensport.

Oft würden Pedelec-Fahrer von Autofahrern falsch eingeschätzt - „insbesondere von Personen, die selbst nie Rad fahren“. Als weitere Ursache für Pedelec-Unfälle komme falsche

Selbsteinschätzung ins Spiel. „Fahrer überschätzen ihr eigenes Können, fahren zu schnell und reagieren in verkehrskritischen Situationen falsch.“ Ein Teilnehmer des Kurses berichtet von Situationen im Stadtverkehr, denen er sich „nicht immer gewachsen“ fühle. Eine Frage der Sicherheit sei auch das Anfahren im korrekten Gang und mit passender Einstellung der Elektro-Unterstützung. Ein Rentner-Ehepaar aus Winnenden freut sich darum über das Angebot. Wie viele Menschen habe sie infolge des Corona-Lockdowns ihre Liebe zum Fahrradfahren neu entdeckt, ihr Mann habe sich nach jahrelanger Pause wieder darauf besonnen und sich ein E-Bike zugelegt, erzählt die Frau: „Wir möchten wissen, an welchen Schwächen wir zu arbeiten haben.“

## **Ehemalige Läuferin interessiert sich vor allem für die Fahrtechnik**

Bei Andrea aus Winnenden war's der Oberschenkel, der Probleme machte und sie zum Pedelec führte. „Ich komme aus dem Laufsport und war nach der Verletzung auf der Suche nach einer Alternative, um mich fit zu halten.“ Ihr Wunsch: „Ich möchte besser in der Fahrtechnik sein.“ Als Fahranfängerin habe sie schnell gemerkt, dass sich das motorisierte Fahrrad anders verhält, als ihr früheres Rad mit Acht-Gang-Kettenschaltung. „Ich muss viel dosierter bremsen, die Bremsen sind sehr stark.“ Vom Kurs verspricht sie sich mehr Sicherheit. „Ich würde gern ein paar Hürden im Slalom umrunden können, ohne dass es wackelt“, sagt sie.

## **Nach 20 Jahren Pause vor dem Neustart erst mal Unterstützung**

Eine andere Teilnehmerin ist unsicher wegen der Verkehrsregeln: „Ich bin beim Herfahren in entgegengesetzte Richtung in eine Einbahnstraße gefahren, auf dem Radweg zwar, aber ich weiß nicht, ob das gestattet ist.“ Sie ist seit wenigen Tagen Besitzerin eines E-Bikes. Gerade mal 50 Kilometer zeigt der Tacho an. „Geschätzte 20 Jahre“ sei sie nicht mehr auf dem Fahrrad gesessen. Für sie sei klar gewesen: „Wenn ich wieder anfangen, dann brauche ich Unterstützung.“ So vernünftig denken nicht alle, das zeigt der Anstieg der Unfallzahlen. Der hat auch damit zu tun, dass immer mehr Menschen sich ein Pedelec zulegen. Manch einer brettet dann so beherzt drauflos, dass er auf der Geschwindigkeitsanzeigtabelle in der 30er-Zone den nicht lächelnden Smiley gezeigt bekommt. Anfang August ist ein E-Bike-Fahrer in Schorndorf, der keinen Helm trug, bei einem Unfall schwer verunglückt.

In seinen Kursen stehe darum immer ein Sicherheits-Check an erster Stelle, berichtet Nagl. Bevor Bremsen gequält und Hütchen umfahren werden, lässt er die Teilnehmer mit ihrem Fahrradhelm „headbängen“. Fliegt der Kopfschutz beim Kopfwippen zu Boden, ist er zu groß. Bei zwei Teilnehmern sind Nachjustierungen nötig, bei ihnen ist der Riemen am Kinn zu locker eingestellt. Jede Feinheit zählt - so prüfen Nagl und Weller auch die Sitzhaltung, Fußstellung und Sattelposition. Erklärt bekommen die Teilnehmer, wie sie ihre Schrittlänge selbst messen können und wie sich davon wiederum die „richtige“ Rahmenhöhe ableiten lässt, die sie beim Fahrrad brauchen. Stimmen die Sitzhöhe und die Neigung des Sattels, sei dies schon die „halbe Miete“, um entspannter Rad zu fahren, dies wiederum verlangsamt die Ermüdung bei längeren Ausfahrten. Die korrekte Einstellung verbunden mit der richtigen Trittfrequenz sei gelenkschonend.

## **Auch Sitzhöhe und Sattelleigung müssen stimmen**

Andrea, die morgens nicht an ihrer Sitzhöhe „herumbasteln“ wollte, ist nach Neujustierung der Sitzhöhe und der Sattelleigung angetan, wie angenehm nun das Fahren ist. Die Teilnehmer erfahren auch, dass die Bremsleistung zu 70 Prozent von der Vorderbremse ausgeht und dass mit

der Einstellung der Bremshebel nicht zu spaßen ist - auch sie muss korrekt sein. Zu einer entspannten Fahrweise gehöre vorausschauendes Fahren. Ständig „Stop-and-go“ sei zu vermeiden: „Wenn ich erst kurz vor knapp das Hindernis sehe, muss ich vermutlich scharf abbremsen, das war’s dann mit gleichmäßigem Fahren“, erklärt Weller.

## **Einer kommt aus Unterweissach, natürlich mit dem Rad**

Viel „mitnehmen“ kann auch Horst Zwickel aus Unterweissach. Er hält sich seit Mitte März mit regelmäßigem E-Bike-Fahren fit. Die 35 Minuten zum Kurs am Bahnhof in Winnenden seien für ihn „ein Klacks“ gewesen. Gerne schwingt er sich auch zu mehrtägigen Touren in den Sattel. „Beim Umstieg auf ein Pedelec ist es kein Fehler, einen Kurs zu belegen, es bringt einem sehr viel“, sagt er. Bei künftigen Fahrten, die ihn regelmäßig quer durch den Rems-Murr-Kreis auf die Höhen des Welzheimer Waldes führen, werde er vom Koordinations- und Bremstraining profitieren, das er im Kurs geübt habe. „Am Anfang noch schwer, beim zweiten, dritten Mal wurde ich immer sicherer und konnte die Hütchen in immer kürzeren Abständen umfahren.“ Diese Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübung habe ihm besonders viel gebracht: Die Aufgabe war, herunterzubremsen, mit einer Hand eine Flasche von einer Kiste zu nehmen, anzufahren, umzukehren und die Flasche wieder hinzustellen. „War nicht so einfach. Wenn es aus Glas gewesen wäre, wären jede Menge Scherben dabei rausgekommen“, meint er scherzhaft.