

Mehr Spaß und Sicherheit auf dem „Fahrrad mit eingebautem Rückenwind“

Praktischen Übungen und Aha-Erlebnisse auf dem Pedelec



Am Anfang steht der Fahrrad-Check: Andreas Posim (rechts) weist auf die wichtigen Punkte hin.

Fotos: kaa

Pedelecs sind beliebt: Sie fahren sich komfortabel, sind dynamisch und schnell. Doch es ist wichtig, das Fahrrad mit E-Motor-Unterstützung sicher und stabil zu nutzen, sonst erhöht sich das Unfallrisiko. Der ADFC bot in Eislingen vergangene Woche im Rahmen der Initiative „radspaß-sichere-biken“ ein Fahrsicherheitstraining für Pedelec-Nutzer an.

Rund 39 Prozent der derzeit verkauften Fahrräder verfügen über einen unterstützenden Elektromotor. Auch wenn häufig der Begriff E-Bike verwendet wird, handelt es sich genau genommen um „Pedelecs“, weil der Motor nur dann unterstützt, wenn auch in die Pedale getreten wird.

Die Zweiräder mit eingebautem Rückenwind sind auch für Senioren sehr attraktiv; allerdings ist die Zahl der Unfälle mit Pedelecs stark angestiegen, weiß Bärbel Vogl vom ADFC Eislingen, die zusammen mit Andreas Posim zum kostenlosen Training auf dem Schulhof der Dr.-Engel-Realschule eingeladen hat.

Der Ort ist optimal: In der trockenen Eingangshalle der Schu-

le kommt die Gruppe an diesem verregneten Tag zusammen, verschiedene Übungen kann sie im überdachten Bereich des Schulhofs machen. Und schließlich stoppt der Regen, sodass man für den großen Kurvenparcours die gesamte Fläche nutzt. Acht Männer und Frauen haben sich eingefunden.

Kein normales Fahrrad

„Es ist immer eine Umstellung vom normalen Rad auf ein Pedelec, allein schon vom Gewicht her“, sagt Bärbel Vogl zum Einstieg. „Den Berg hoch merkt man’s aber auch“, ergänzt Andreas Posim. Das zeigt das Dilemma dieser Räder auf, die vieles erleichtern, aber nicht immer sicher beherrscht werden. Zumal viele Menschen nach jahrelanger Radfahr-Pause direkt mit einem Pedelec wieder beginnen.

Jene Menschen sind ganz besonders angesprochen, am Sicherheitskurs teilzunehmen, bei dem praktische Übungen im Vordergrund stehen. Wobei jedem freigestellt ist mitzumachen oder nicht – nur der Helm ist beim ADFC vorgeschrieben. Und der soll richtig sitzen, wie Andreas Posim klarstellt. Das über-

prüfen die Teilnehmer zunächst bei sich selbst, bevor sie ihr Rad durchchecken: Bremsen, Felgen, Reifendruck, Beleuchtung – soweit wie beim konventionellen Drahtesel. Beim Pedelec kommt der Blick aufs „Cockpit“ – das Display zum Einstellen der Motorunterstützung – und den Akku dazu. Letzterer muss fest eingerastet sein, sonst wird er zur Unfallgefahr, mal abgesehen von den Kosten, wenn er kaputtgeht.

„Auf welche Stufe habt Ihr die Motorunterstützung einge-

stellt?“, fragt Bärbel Vogl. Bei den meisten zeigt das Display „eco“ an, was sinnvoll fürs Starten ist, wie die Trainer bestätigen: „Beim Anfahren ist wichtig, dass man nicht vorschießt“, erklären sie. Wenig Unterstützung und kleiner Gang ist folglich die Devise – wobei man zumindest bei einer Kettenschaltung schon runterschalten sollte, wenn man sich der Ampel nähert, vor dem Anhalten. Mit ein wenig Übung kann man das verinnerlichen. Zum Vergleichen dürfen alle mal ausprobieren, wie es sich mit „turbo-Unterstützung“ anfährt: Das gibt doch einen überraschend kräftigen Schub nach vorne.

Anfahren mit geringer Unterstützung

Aber es ist noch einiges mehr zu beachten beim Anfahren: Je nach Verkehrssituation zunächst links über die Schulter blicken, ob sich von hinten ein Fahrzeug nähert. Dann den Blick geradeaus richten, in die Richtung, wo man hin will. Und schließlich stabil starten, mit einem Fuß fest auf dem Boden stehend, während der andere halbhoch auf dem Pedal Druck ausübt. Vom „Rollern“, mit einem Fuß auf dem Pedal, während der andere abstößt, raten die Trainer ab: Das sei weitaus wackeliger. Und, gibt Bärbel Vogl zu bedenken, die Autofahrer wissen nicht: „Steigt sie auf, steigt sie ab oder was macht sie?“



„Schneckenrennen“ - auch langsam fahren will gelernt sein.