

# Sicher auf dem E-Bike unterwegs

Seit diesem Jahr bietet der Landkreis kostenlose Trainings für E-Bike-Fahrer an. Ein Kurs fand jetzt in Kirchberg an der Murr statt.

VON SIMONE SCHNEIDER-SEEBECK

**KIRCHBERG AN DER MURR.** Das E-Bike wird immer beliebter. 2019 wurden etwa 136000 Fahrräder mit Elektromotorstützung verkauft. Das Rad mit dem Antrieb erleichtert das Fahren, doch sind auch neue Herausforderungen damit verbunden, wie beispielsweise die stetig steigenden Unfallzahlen zeigen. Im März startete daher das Projekt „Radspaß – sicher e-biken“, ein Programm in Kooperation zwischen dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und dem Württembergischen Radsportverband (WRSV), unterstützt vom baden-württembergischen Verkehrsministerium.

Gut 15 Personen haben sich auf dem Parkplatz an der Sporthalle in Kirchberg an der Murr eingefunden, der für diesen Nachmittag auf Initiative von Kreis- und Gemeinderätin Gudrun Senta Wilhelm zum Verkehrsübungsplatz geworden ist, um sich mit ihrem elektrischen Drahtesel vertrauter zu machen. Die Gruppe Trainingswilliger ist bunt gemischt. Eine Familie aus Aspach ist dabei, eine Teilnehmerin hat sogar von Maubach hergefunten, auch etwas ältere Radbegeisterte sind dabei. Die meisten bezeichnen sich selbst als Anfänger auf dem Pedelec. Eine Teilnehmerin spricht sicher vielen aus der Seele: „Ich habe einen Mordsrespekt vor dem Ding, obwohl ich es schon seit zwei Jahren fahre.“ Neun bis zehn Kilo zusätzliches Gewicht macht der elektrische Helfer aus. Was dann auch dazu führt, dass die Fliehkräfte beim insgesamt schwereren E-Bike größer sind als beim Rad ohne Unterstützung. Weshalb beispielsweise auch langsamer in Kurven eingefahren werden sollte, wie Radspaß-Trainer Karlheinz Nagl später erklärt, da man allein durch das höhere Gewicht einfach schneller ist als gedacht.

Radfahren an sich ist kein Problem, das kann man schon von klein auf. Aber das Gefährt mit dem Motorantrieb ist eben doch etwas anderes. Daher stehen Sicherheitsaspekte bei den Teilnehmern

im Vordergrund. Auch zwei Mitarbeiter des Fahrradcenters Urban in Backnang sind an diesem Nachmittag dabei, ebenfalls auf Wilhelms Initiative hin, und unterstützen Nagl mit praktischen Tipps. So wird als Erstes die Sattelleinstellung geprüft. Klaus Meier-Lang und Diyar Omar checken zusammen mit Nagl Sitzhaltung und Sattelhöhe. Bevor es losgeht, gibt es Tipps: „Man sollte kontinuierlich und gleichmäßig fahren“, erläutert WRSV-Vizepräsident Nagl und empfiehlt, möglichst immer mit der gleichen Kurbelfrequenz zu fahren und die Schaltung entsprechend zu nutzen. „Radfahren ist nicht nur draufsitzen und rumfahren, dazu gehört auch, mit dem Gefährt richtig umzugehen.“ Und dazu gehört, Koordination und Motorik zu schulen.

Bei der ersten Übung wird es schon etwas wackelig. Man soll nämlich „rollern“. Zunächst mit dem rechten Fuß auf dem linken Pedal, dann andersrum, dann mit dem linken Fuß auf dem linken Pedal und andersrum. Da ist ordentlich Balancier-

vermögen gefragt. Manch einer kommt erst mal ins Wackeln. Doch das ist nur eine Vorübung zum Auf- und Absteigen. Der Trainer macht den optimalen Abstieg vor. Das sieht sehr elegant aus. Tiefeinstiegsmodelle haben einen gewissen Vorteil. Das rechte Bein über den Rahmen schwingen und vor dem linken Bein abstellen – schon steht man fest auf dem Boden. „Da muss man richtig denken“, ruft eine Teilnehmerin aus, die an der optimalen Technik feilt. Auch der richtige Aufstieg will geübt werden – nicht dass das Rad schon losfährt, bevor man die richtige Fahrposition gefunden hat. Nach mehrmaligem Üben klappt es richtig gut.

Als Nächstes ist das Linksabbiegen dran. Eine Hütchengasse ist aufgebaut. Nagl steht am Rand und hält farbige Plättchen vor sich. Der Radfahrer soll den Schulterblick machen, die Farbe des Plättchens nennen, in der Spur bleiben und am Ende der Gasse mit korrekt ausgestrecktem Arm abbiegen. Gar nicht so ohne – in der Spur bleiben, ohne seitlich

aus der Gasse zu fahren. Die Übungswillingen sind eifrig dabei. Zwischendurch gibt es Tipps von den Profis, besonders in Bezug auf den optimalen Gang und die richtige Haltung. „Es sind die richtigen Themen und die richtigen Ansätze“, findet Klaus Meier-Lang. Bremsen ist ebenfalls ein wichtiges Thema. So ist die Mehrheit überrascht, dass man tatsächlich am besten Vorder- und Hinterradbremse gleichzeitig nutzt. Und auch nicht über den Lenker fliegt, wenn man ordentlich drückt. Da ist es nicht verwunderlich, dass die Gruppe immer mutiger in die Bremsen greift, je öfter geübt wird.

Zwischendurch steht etwas Theorie auf dem Plan. Wie verhält man sich in welcher Verkehrssituation richtig? Was bedeuten die Verkehrszeichen? Wie pflege ich meinen Akku, damit er möglichst lange seine Dienste verrichtet? Wann sollte die Kette gereinigt und geölt werden?

Kurvenfahren steht als Nächstes auf dem Programm. Entweder komplett um das Hütchen herum oder das Rad so lenken, dass das Vorderrad auf der einen, das Hinterrad auf der anderen Seite vorbeifährt. Sehr knifflig, doch bei manchem gelingt es auf Anhieb. Zu guter Letzt noch eine Geschicklichkeitsübung. Eine Flasche soll auf einen Kistenstapel platziert und wieder heruntergenommen werden. Da macht sich der aufgekommene Wind dann doch kontraproduktiv bemerkbar.

Zum Abschluss des Nachmittags sind sich die Teilnehmer einig, dass das Training ihnen einiges gebracht hat. Besonders das Thema Bremsen. Eine FahrerIn fragt gleich an, ob sie Fachmann Nagl für ihren Verein buchen könnte: „Das ist ja für jedes Alter interessant.“

■ Das Sicherheitstraining der Initiative „Radspaß – sicher e-biken“ ist für die Teilnehmer kostenlos. Interessierte können sich zudem kostenlos zum Radspaß-Trainer ausbilden lassen. Weitere Informationen und die Termine in den vier Pilotregionen gibt es auf [www.radspass.org](http://www.radspass.org).



Der Parcours an der Kirchberger Sporthalle forderte die Teilnehmer heraus.

Foto: J. Fiedler