

Im Stehen geht's leichter den Berg hinab

E-Bike-Kurs mit Aha-Effekt – Fahrsicherheitstraining des ADFC kommt gut an

VON RUDI STALLEIN



GALERIE  2

Wolfratshausen – Ein Unfall hat Christa Feldmann vor zwei Jahren etwas aus dem Lot gebracht. Eine Autofahrerin hatte auf einer Landstraße einen Bus überholt und die Radfahrerin zu spät gesehen. „Das Auto hat mich mit dem Seitenspiegel vom Fahrrad geholt“, erzählt die agile 72-Jährige. Zwar war sie bei dem Unfall mit Prellungen und einem Schrecken davongekommen. „Aber seitdem habe ich ein bisschen Manschetten vor dem E-Bike.“

Bis zum Unfallzeitpunkt war Christa Feldmann damit bereits knapp 800 Kilometer gefahren. Doch seither sei sie fast nur noch mit ihrem alten, „normalen“ Rad gefahren. „Mit dem E-Bike fühle ich mich unsicherer“, sagt sie. Deshalb hatte sie sich spontan zu dem Fahrsicherheitstraining angemeldet, dass der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) am vergangenen Samstag gemeinsam mit der

Bürgervereinigung Wolfratshausen auf dem Schulhof am Hammerschmiedweg durchgeführt hat.

„Fahr sicher und souverän“, so lautet das Motto des Kurses. „Mit den Pedelecs kommen neue Herausforderungen auf die Leute zu“, sagt ADFC-Mitarbeiterin Birgit Sachers, die mit ihrer Kollegin Claudia Redeker das Training anbietet. „Da ist zum einen die höhere Geschwindigkeit, aber auch Bremsen und Kurven fahren will mit den E-Bikes geübt werden.“

Fünf Damen und ein Herr, alle 70 Jahre und älter, haben sich von der hochsommerlichen Hitze nicht abhalten lassen. Alle sind erfahrene Radfahrer – und wissbegierig. „Ich schaue, ob ich hier noch was dazulernen kann“, sagt Ursula Zittelsberger, die einmal in der Woche mit ihrer E-Bike-Clique auf Tour geht. „Enge Kurven fahren ist mein Manko“, gesteht Walter Daffner, der den Kurs nach Wolfratshausen geholt hat und gemeinsam mit Ehefrau Veronika daran teilnimmt.

Schon bei der kurzen Vorstellungsrunde ahnen die Radlerinnen, dass in den nächsten rund drei Stunden einiges auf sie zukommt. Mit „Schalten, Aufsteigen, Losfahren, Absteigen“ werde man sich beschäftigen, sagt Claudia Redeker. Die richtige Grundposition, Kurvenfahren und allgemeine Sicherheitstipps runden den Kurs ab. „Das Wichtigste ist: üben, üben, selber machen“, betont die Fahrsicherheitstrainerin. „Aber machen Sie nichts, was sie sich nicht zutrauen“, mahnt Kollegin Sachers. „Das ist hier kein Wettbewerb.“

Mit dem „Helm-Check“ beginnt der praktische Teil. „Wenn zwei Finger zwischen Helm und Nasenwurzel passen, sitzt er gerade“, verrät die Trainerin. Das Rad am Hinterkopf so fest drehen, „dass ich mich wohlfühle“. Wer den Kopf herunterbeugen kann, und den Helm nicht verliert, hat schon viel richtig gemacht. Nach einem anschließenden Fahrrad-Check, Überprüfen der Bremse und des Luftdrucks, geht es auf die Räder. Im Kreis fahren, „locker alle Gänge mal ausprobieren“, hallt es über den Pausenhof.

Für die richtige Antriebsunterstützung beim Anfahren lautet die Faustregel: Immer mit Eco! „Sonst schießt das Ding los und ihr könnt die Kontrolle verlieren“, mahnt Redeker. Auch am Berg sollte deshalb beim Anfahren höchstens die zweite Stufe gewählt werden, empfiehlt die Trainerin. „Und hab’ den Mut, wenn Du es am Berg mal nicht mehr ertrittst, für einen Moment nicht mehr zu pedalieren

und schnell weit herunterzuschalten“, motiviert Sachers. Der positive Effekt: „Ihr müsst zum Runterschalten am Berg nicht mehr vom Rad absteigen.“

Den größten Aha-Effekt gab es für die Radelrunde beim Training der Grundposition. Speziell die Übung im Stehen zu fahren, dabei „ganz leicht aus dem Sattel rauszukommen und aufzustehen“ faszinierte die Teilnehmerinnen. Gerade wenn es mal auf Schotterwegen bergab gehe, eigne sich diese Technik, bei der man das Rad wunderbar ausbalancieren könne. „Das ist am Anfang gar nicht so leicht“, sagt Ingrid Schön, die seit fünfeinhalb Jahren E-Bike fährt und sich bei dieser Übung in ihrer Meinung bestätigt sieht: „Man kann immer noch was dazu lernen.“

Auch Gabriele Bachem zieht ein positives Resümee der kurzweiligen Veranstaltung. „Ich habe gelernt, wie ich mich in schwierigen Situationen richtig verhalte.“ Zum Beispiel, dass die Pedale beim Bergabrollen waagrecht nebeneinander liegen sollten. „Das habe ich bisher anders gemacht, um den Fuß schneller am Boden zu haben. Aber es ist unpraktischer und gefährlicher.“ Mit neuem Spaß hat sich Christa Feldmann auf den Heimweg gemacht. „Ich habe viele Sachen mitgenommen, die ich noch nicht wusste. Es ist angenehmer jetzt, ich fühle mich wieder besser auf dem Rad“, freut sich die Rentnerin darüber, dass sie die „Manschetten“ vor dem E-Bike langsam abstreifen kann.

Info

Den nächsten Kurs „Fahrsicherheit auf dem Rad“ geben Claudia Redeker und Birgit Sachers am Mittwoch, 12. August, von 9 bis 13 Uhr in Münsing beim Sportplatz am Hartweg. Teilnahmegebühr: für ADFC-Mitglieder 9 Euro, für Gäste 18 Euro. Anmeldung bei Mechtild Felsch, Telefon 0 81 77/86 12 oder E-Mail mechtild.felsch@t-online.de.