

FRÜHLING | SOMMER 02-2022

NEU e-bike TOUREN **e-bike** TOUREN MAGAZIN

02-22 FRÜHLING | SOMMER

SCHWEIZER KLASSIKER

Ein Sonderheft von **Bike&Travel**

RHONE-ROUTE

EQUIPMENT

STYLE & FUNKTION



12 E-MTBs

NEUE MODELLE FÜR 2022

Ennsradweg Top-Tour in Österreich

OSTSEE Radfahren auf Fehmarn

Auf zu neuen Wegen!

E-Bike-Touren, die man nie vergisst

DEUTSCHLAND 6,50 € | SCHWEIZ 11,90 CHF | ÖSTERREICH 7,20 € | LUX 7,70 € | ITALIEN 8,20 €



GENUSSVOLL UNTERWEGS

ENTSPANNTES E-BIKEN



Freude und Spaß statt Ärger und Frust

Wir alle wissen: Der Spaßfaktor beim E-Biken ist groß, während sich die sportliche Anstrengung bei moderaten Touren in Grenzen hält. Doch wer glaubt, dass man sich auf lange Touren nicht überanstrengen kann, der irrt. Thomas Widerin, Autor, Notfallsanitäter und Flugretter, liefert einige Tipps zum entspannten E-Biken.

TEXT: THOMAS WIDERIN BILDER: THOMAS WIDERIN UND ALEXANDER PRACHENSKY

Bild links | Auch mit Akku-Unterstützung: stehenbleiben, staunen, genießen.

Bild rechts | Ein Wechsel zwischen Sitzen und Stehen führt zur deutlichen Entlastung des Gesäßes.



Thomas Widerin
Autor e-bike TOUREN Magazin

K

urze Ausflüge, Fahrten im bebauten Gebiet oder der Familientrip zum Badesee sind aufgrund der Motorunterstützung auch für untrainierte Radfahrer kein Problem. Anders sieht es aus, wenn man sich an steilen Passagen oder sehr langen Touren versucht, Pannen oder Wetterumschwünge dazukommen. Biker im fortgeschrittenen Alter oder jene, die erstmals seit vielen Jahren wieder auf zwei Räder steigen, sollten daher ein paar Regeln beachten.

STÄRKUNG DES HERZ-KREISLAUF-SYSTEMS ODER ÜBERLASTUNG?

Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die belegen: E-Biken eignet sich hervorragend, um etwas Gutes für das Herz-Kreislaufsystem zu tun. Dabei gilt zu beachten, dass die Belastung eine bestimmte Grenze nicht überschreitet. Tritt man über einen längeren Zeitraum viel zu hart oder zu schnell, muss dabei auch das Herz »Vollgas« geben, um den Körper ausreichend mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. So kann es trotz Akku-Unterstützung zur Überlastung des Kreislaufsystems kommen.

Gerade beim E-Bike gibt es eine einfache, aber sinnvolle Möglichkeit, einer solchen Überbelastung vorzubeugen: durch die richtige Wahl des Akku-Modus. Passend eingestellt, kann der Biker noch genügend selbst mittreten und die Gefahr der Überanstrengung wird verringert. Hierbei gilt die Faustregel: Solange man während des Radfahrens noch problemlos reden kann, ohne zu hecheln oder mit dem Gespräch abzusetzen, ist die Belastung nicht zu hoch.



»EIN ZU NIEDRIG EINGESTELLTER SATTEL FÜHRT ZU KNIESCHMERZEN, DA HIER DIE BELASTUNG ZU WENIG AUF DAS GESAMTE BEIN AUFGETEILT WIRD. JE TIEFER DER SATTEL, DESTO STÄRKER WIRD DAS KNIE BELASTET.«

EINE FALSCH EINGESTELLTE SATTELHÖHE FÜHRT RASCH ZU ÜBERLASTUNGEN

Wer regelmäßig auf dem E-Bike unterwegs ist und längere Strecken bewältigt, benötigt ein optimal auf seinen Körper abgestimmtes Rad. Unabhängig von der passenden Rahmengröße, sollte vor allem die Sattelhöhe passend eingestellt sein.

Ein zu niedrig eingestellter Sattel führt zu Knieschmerzen, da hier die Belastung zu wenig auf das gesamte Bein aufgeteilt wird. Je tiefer der Sattel, desto stärker wird das Knie belastet. Die Schmerzen kommen meist schleichend, werden dann aber rasch stärker und sehr unangenehm. Fährt man hingegen mit einem viel zu hoch eingestellten Sattel kommt es zur Überbelastung der Achillessehnen. Tipp für die richtige Sattelhöhe: Aufrecht auf das Rad sitzen, das Pedal in die tiefste Position bringen und den Fuß mit dem hinteren Teil des Fußballens auf das Pedal stellen. Anschließend die Sattelhöhe so einstellen, dass das Bein fast durchgestreckt ist (aber nicht völlig).

«Achten Sie vor Beginn der Tour auf die passenden Einstellungen an Ihrem E-Bike, dann ersparen Sie sich lästige Beschwerden.»



»ZU BEGINN DER TOUR, WENN MAN NOCH NICHT MÜDE IST UND IN DEN FLACHEN PASSAGEN, IST VOLLE ELEKTRO-POWER NICHT SINNVOLL. MAN SOLLTE SICH MÖGLICHST VIEL AKKU-KAPAZITÄT FÜR DEN ZWEITEN TEIL DER STRECKE AUFHEBEN.«

Die meisten Kinder lieben E-Biken – aber trotzdem genug Pausen einplanen.

SCHWACHSTELLE HANDGELENK UND GESÄSS

Egal ob man mit einem »normalen« Fahrrad seine Runden dreht, oder mit dem E-Bike – zwei Probleme tauchen auf längeren Touren immer wieder auf: Irgendwann beginnen die Handgelenke und die Gesäßknochen zu schmerzen. Durch das Festhalten an der Lenkerstange, vor allem aber aufgrund dauerhafter Erschütterungen, werden die Handgelenke durchgehend belastet. Mit der Zeit kommt es zu einem unan-

genehmen Ziehen. Dem lässt sich durch einige wenige, aber sinnvolle Maßnahmen vorbeugen: Handrücken, Handgelenk und Unterarm sollten in einer Linie verlaufen. Ein kleiner, aber sehr effektiver Tipp sind gute Fahrradhandschuhe. Sie sorgen nicht nur für einen Schutz der Hände, sondern auch für eine effektive Dämpfung.

Wer kennt es nicht: Der Po beginnt zu schmerzen und ein taubes Gefühl breitet sich aus. Die optimale Lösung ist natürlich ein perfekt eingestellter Sattel. Wer diese Möglichkeit

nicht hat, kann aber trotzdem einiges für ein besseres Sitzfeeling tun. Schon das Tragen einer Radhose mit Geleinsatz sorgt für einen gewissen Komfort. Wechseln Sie beim Radeln auch immer wieder einmal zwischen Sitzen und Stehen und verändern Sie die Sitzposition ab und an um einige Zentimeter nach vorne und hinten.

WENN KINDER NICHT MEHR BIKEN MÖGEN

Viele Erwachsene wollen ihre Schwäche nicht zeigen. Da tritt man schon einmal weiter, auch wenn Körper und Geist protestieren. Anders ist dies bei Kindern. Unsere Kleinen zeigen es, wenn sie nicht mehr mögen. Dann sollten Sie auf keinen Fall den übereifrigen Motivator spielen. Das funktioniert vielleicht für die kurze Reststrecke

nach Hause. Ein überlastetes Kind für längere Zeit weiter zu drängen ist gefährlich. Je kleiner die Kinder sind, desto rascher werden sie unaufmerksam und so etwas kann in einem Unfall enden. Beugen Sie einer Überanstrengung und dem Frust vor und legen Sie genügend Pausen ein. Und noch ein Tipp: Wenn Kinder erstmalig auf einem E-Bike sitzen, neigen sie zum Übertreiben. Achten Sie darauf, dass ihr Kind nicht vorausstürzt und Sie es vorerst gut im Blick haben.

EIN PAAR GRUNDLEGENDE TIPPS

Auch ein E-Biker kann überhitzen. Sonnenschutz an heißen Sommertagen ist ebenso wichtig, wie das Trinken. Achten Sie außerdem auf genügend Akku-Kapazität. Zu Beginn der Tour, wenn man noch nicht müde ist und vor allem in den flachen Passagen, ist volle Elektro-Power nicht sinnvoll. Daher sollte man sich möglichst viel Akku-Kapazität für den zweiten Teil der Strecke aufheben. Jeder, der einmal mit einem E-Bike ohne Motorleistung nach Hause treten musste, weiß, wie anstrengend das sein kann.

Wenn es besonders steil bergauf geht, darf man auch einmal absteigen und schieben. Das spart nicht nur Akku, sondern beugt auch ande-

TIPP

Vor langen, mehrtägigen Touren erst mal einen entspannten Tagesausflug unternehmen und schauen, ob alles passt.

re Überlastungen vor. So werden Handgelenke, Schultern und Rücken auf eine andere Art belastet als während des schweren Tretrats.

Nur, weil jemand mit Motorunterstützung radelt, heißt das nicht, dass er keine Pause machen sollte. Der berühmte »Einkehrschwung« gehört zum längeren E-Bike Ausflug einfach dazu. Vergnügen und Spaß steht beim E-Biken im Vordergrund. Fahren Sie aber ein wenig vernünftig, damit Sie sich trotz Akku-Hilfe nicht überanstrengen, sondern Ihr Ziel mit einem Lächeln im Gesicht erreichen. ◀

Bilder v.l.n.r.

- Moderne Radregionen bieten Servicestationen, wo auch der Akku geladen werden kann. | Nie mit leerer Wasserflasche auf Tour gehen. | Der richtige Griff beugt Gelenkschmerzen vor.
- Radhandschuhe mit guter Polsterung sollten auch beim E-Biken nicht fehlen.
- Weniger Belastung auf die Knie, wenn man richtig auf den Pedalen steht und die Sattelhöhe passt.

Sportliebhaber?

Intensiver Sport kann zu oxidativem Stress führen.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz.

www.padma.de

PADMA 28 active
 Kollagenkapseln zur verbesserten Ernährung
 Für eine normale Funktion der Blutgefäße durch normale Kollagenbildung und des Immunsystems sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.
 100 Kapseln Vegan