

NEU
e-bike TOUREN
FRÜHLING | SOMMER 01-2022

e-bike TOUREN

MAGAZIN

01-22 FRÜHLING | SOMMER

SPEZIAL

WALLIS

Magische Schweiz

Ein Sonderheft von **Bike&Travel**

FAHRRAD-JACKEN
FÜR
WIND & WETTER



12

E-BIKES

NEUE
MODELLE
FÜR 2022

Ratgeber
Mit dem E-Bike
in die Berge

ÖSTERREICH

6 Touren zum
Nachradeln

Der Frühling ist da!

Großartige E-Bike-Touren

IN DEUTSCHLAND & EUROPA



DEUTSCHLAND 6,90 € | SOMMER 10,50 CHF | ÖSTERREICH 6,50 € | LUX 6,90 € | ITALIEN 7,50 €

TIPPS FÜR E-BIKER

MIT DEM E-BIKE IN DIE BERGE

Was es zu beachten gilt

teil, steiler, am steilsten: (Fast) alles ist mit einem leistungsstarken E-Bike möglich. Aber Vorsicht: Gerade beim Radfahren in den Bergen sollten einige Regeln beachtet werden.

PHOTO: THOMAS WIDERIN
STYLING: THOMAS WIDERIN/ALEXANDER RACHENSKY



Thomas Widerin
Autor e-bike TOUREN Magazin

“ Die Zeiten sind vorbei, wo E-Biker nur im Tal anzutreffen waren. Jetzt geht es hinauf in die Berge und zu entlegenen Almen. Doch hier gilt das Motto: »Share the trail« – ein vernünftiges Miteinander zwischen Wanderern und E-Bikern. ”

Bild oben | Auch hoch gelegene Berghütten wie das Karwendelhaus im gleichnamigen Naturpark bei Scharnitz in Tirol sind heutzutage mit dem E-Bike gut zu erreichen.

Noch vor wenigen Jahren waren sie belächelte Außenseiter: Jene Radfahrer, die mit Akku-Unterstützung an den topfiten Mountainbikern problemlos vorbeigezogen sind. Ohne ausgeprägte Kondition, dafür mit viel elektrischer Power unter dem Hintern. Während andere oben am Berg schweißdurchnässt vom Rad gestiegen sind, suchten sie nach der nächsten Lademöglichkeit für den Akku ihres E-Bikes.



»INS GEPÄCK GEHÖREN EIN T-SHIRT ZUM WECHSELN, EINE WÄRMENDE JACKE, EIN REGENSCHUTZ SOWIE EIN KLEINES ERSTE-HILFE-SET, EINE WANDER- ODER FAHRRADKARTE UND EIN HANDY.«

Mittlerweile hat sich das Blatt gewendet. Jene, die ohne Motorunterstützung bergauf schwitzen, sind in der Unterzahl. Immer mehr E-Biker wagen sich in alpines Terrain. Mit einem leistungsstarken Akku kann nahezu jeder Radbegeisterte hoch hinauf, mitten in die Berge hinein radeln. Egal ob älteres Semester, wenig trainiert oder völlig unsportlich: Abgelegene Almen sind nun auch mit einem Fahrrad erreichbar. Dank spezieller E-Bikes für Kinder, steht sogar dem Familienausflug in die alpine Welt nichts mehr im Weg.

Wer vorhat, mit seinem E-Bike eine längere Tour im alpinen Terrain zu fahren, sollte jedoch einiges beachten. Das Biken in den Bergen unterscheidet sich vom sanften Dahinrollen auf einem gut ausgebauten Radweg im Tal. Je höher es hinauf geht, je länger die Tour ist und je schwerer der Untergrund, desto mehr sollten die »Vier Säulen des alpinen E-Bikens« beachtet werden: eine gute Vorausplanung, das passende Material, die richtige Fahrweise und ein achtsamer Umgang mit der Natur.



Bild oben | Auf Schotter sollte das Tempo reduziert werden. Und der Fahrradhelm ist in den Bergen ein Muss.
Bild ganz oben | Der Blick vom Karwendelhaus ins darunterliegende Tal ist ein Genuss.



Id oben | Radwege gibt es im bergigen Terrain nur selten. Dafür naturbelassene Forststraßen und gut zu radelnde Brücken.

TIPP

Ist man auf Schotterstrecken unterwegs, gilt es aufzupassen. Hier sollte der Fahrmodus nicht allzu hoch gewählt werden, sonst kommt das motorunterstützte Hinterrad ins Schleudern.

VOR DER TOUR: EINE GUTE VORAUSPLANUNG

Damit der alpine E-Bike-Traum nicht zum Alptraum wird, ist zumindest eine minimale Vorausplanung notwendig. Überlegen Sie vorerst gut, was Sie sich körperlich zutrauen und was eher nicht. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst und wählen Sie eine Strecke, die für Sie und mögliche Begleiter gut machbar scheint. Die vier wichtigsten Fragen: Welche Beschaffenheit hat der Weg, wie sieht der Verlauf der Strecke aus, wie steil sind die Anstiege und wie lange benötigt man für die Tour? Solche Informationen erhalten Sie aus den örtlichen Websites, den Touristeninformationen oder im Urlaub von ihrem Unterkunftgeber.

Je höher oben Ihr Ziel liegt, desto schneller und unvorhergesehen passiert ein Wetter-

umschwung. Es gibt genügend Apps, über die man verlässliche Wetterinformationen einholen kann. Grundsätzlich gilt: Meldet der Wetterdienst im Verlauf des Tages einen Wetterumschwung, dann planen Sie um und verkürzen Ihre vorgesehene E-Bike-Route.

DAS PASSENDE MATERIAL

»Nur ein gut eingestelltes E-Bike macht viel Freude.« Die vier unbedingt notwendigen Checks am Bike: Stellen Sie die richtige Sattelhöhe ein (am Rad sitzend sollte das Bein am unteren Pedal fast durchgestreckt sein). Ein voller Akkustand verhindert die böse Überraschung auf dem Heimweg. Beide Bremsen müssen gut greifen (die Bremshebel dürfen beim festen Anziehen nicht den Lenker berühren). Die Reifen sollten genügend Druck aufweisen (mit Daumen und Zeigefinger darf nur ein minimales Hineindrücken möglich sein).

Von den Bergsteigern lernen: Gerade beim Ausflug mit dem E-Bike in die Berge benötigen Sie nicht nur die passende Bekleidung. In einen kleinen Rucksack (oder alternativ in die Gepäcktasche) gehören ein T-Shirt zum Wechseln, eine wärmende Jacke und vor allem der Regenschutz. Aber auch ein kleines Erste-Hilfe-Set, eine Wander- oder Fahrradkarte und ein Handy für einen möglichen Notruf können »im Falle des Falles« gut weiterhelfen. Mit Fahrradhandschuhen lässt sich nicht nur der Lenkergriff besser halten, sie verhindern auch lästige Schürfwunden. Ein unbedingtes »Muss«: der gut sitzende Fahrradhelm. Denn dieser kann bei einem Sturz tatsächlich Leben retten.

BESONDERS IM BERGIGEN TERRAIN WICHTIG: DIE ANGEPASSTE FAHRWEISE

Ein E-Bike bietet neben der verschiedenen starken Motorunterstützung auch mehrere Gänge. Tipp: Wählen Sie im Flachen vorerst einen mittleren Gang. Je steiler es anschließend hinauf geht, desto mehr schalten Sie hinauf (das heißt, es muss leichter zum Treten gehen). Fahren Sie am Anfang auch nur mit leichter Motorunterstützung, was am Display des Computers meist durch die Anzeige »Eco« erkennbar ist. Wenn das Treten schwerer wird, schalten Sie auf die nächste Stufe. Was im bergigem Terrain noch zu beachten ist: Auf rutschigem Untergrund, wie etwa Schotterwegen, sollte man nicht auf die höchste Motorunterstützung schalten (meist »Turbo« genannt), da ansonsten das Hinterrad leicht wegrutschen kann. Bleiben Sie beim Bergauffahren immer sitzen, ein Bike mit Elektromotor fährt sich im Stehen nicht gut. Müssen Sie in einer steilen Passage anhalten und dann wieder weiterfahren, gehört der Oberkörper möglichst weit nach vorne über den Lenker gebeugt. Dadurch wird verhindert, dass sich das Vorderrad von der Straße hebt und Sie zurückfallen.

Die meisten schweren E-Bike Unfälle passieren beim Bergabfahren. Geht es wieder dem Berg herunter, sind daher der Fahrradhelm und



Die Tourismusregion Serfaus-Fiss-Ladis in Tirol bietet Trails in allen Levels.

Abb. Katharina Baus

vor allem die angepasste Geschwindigkeit ein enormer Sicherheitsgewinn. Gerade in engen Kurven verhindert man durch ein langsames Tempo das gefährliche seitliche Wegrutschen. Je steiler es bergab geht, oder je rutschiger der Untergrund ist, desto vorsichtiger sollte auch die Vorderbremse betätigt werden.

EIN ACHTSAMER UMGANG MIT DER NATUR UND DEN ANDEREN

Gerade in den Bergen ist ein Miteinander wichtig. Das gilt für Wanderer und für Radfahrer. Es ist genug Platz für beide vorhanden. Aber gerade E-Biker sollten sich ein wenig zurücknehmen und am gemächlichen Wanderer langsam vorbeifahren. Achten Sie auf Schilder mit Bike-Verboten und halten Sie sich auch daran.

Es ist ein »No-Go«, mit dem E-Bike die vorgesehenen Strecken zu verlassen und in den Wald abzuzweigen. Abseits der erlaubten Wege sind die Tiere zu Hause und brauchen Ihre Ruhe. Weidegebiete werden meist durch entsprechende Hinweisschilder gekennzeichnet. Mit ein wenig Rücksicht, reduziertem Tempo und dem verlässlichen Schließen des Weidegatters kommt es hier selten zu Problemen.

Dass die Verpackung der Jause und der eigene Müll wieder mit ins Tal genommen werden, sollte selbstverständlich sein. Auch deshalb ist ein kleiner Bike-Rucksack vorteilhaft.

TRENDIG UND EIN BESONDERES »AHA-ERLEBNIS«

Es ist nichts dagegen einzuwenden, mit dem E-Bike in alpines Terrain und auf die Almen zu radeln. Ganz im Gegenteil: Die Bergwelt ist für alle da. Und wem es zu Fuß zu weit oder zu anstrengend ist, der kann gerne auf das Bike mit Motor steigen. So kann auch auf zwei Rädern eine tolle Landschaft oder die gewaltige Bergwelt hautnah erlebt werden. Aber das Motto »Vorsicht, Rücksicht und Achtsamkeit« sollte immer mitradeln. ◀

»DIE BERGWELT IST FÜR ALLE DA. UND WEM ES ZU FUSS ZU WEIT ODER ZU ANSTRENGEND IST, KANN GERNE AUF DAS BIKE MIT MOTOR STEIGEN. ABER DAS MOTTO »VORSICHT, RÜCKSICHT UND ACHTSAMKEIT« SOLLTE IMMER MITRADELN.«



JETZT bestell

Jetzt einfach bequem online bestellen auf shop.msv-medien.de

MSV Medien Baden-Baden GmbH
Schulstraße 12 | 76532 Baden-Baden
Tel. +49 7221 9521-0 | Fax +49 7221 9521-1
info@msv-medien.de | www.msv-medien.de