

Radfahren für Neulinge und Fortgeschrittene

Auch in Bergisch Gladbach gibt es Menschen, für die Fahrradfahren ein Abenteuer ist. Sie haben es nie gelernt, es lange nicht mehr getan haben oder fühlen sich im Verkehr überfordert. Ihnen bringt die Radfahrschule des ADFC die Grundtechniken bei und eine sichere Teilnahme im Straßenverkehr nahe. Es gibt aber auch für geübte Radler:innen Kurse und wichtige Tipps. Als Bonus eine Liste von Dingen, die Sie beim Kauf eines E-Bikes berücksichtigen sollten.

Fatima schiebt ihr Laufrad mit kräftigen Schritten an: rechts, links, rechts, links, hebt dann beide Füße und gleitet dann – erst schlingend und dann immer stabiler – strahlend über den Zanders-Parkplatz.

Fatima ist 28 Jahre alt und noch nie in ihrem Leben Fahrrad gefahren. Ihr Laufrad ist nicht wirklich ein Laufrad, sondern ein Damen-Fahrrad ohne Pedale. Das Gleichgewicht hat sie zusammen mit den anderen sieben Fahrrad-Neulingen zunächst auf großen Rollern geübt – auf Tretrollern für Erwachsene. Zur **Radfahrschule des ADFC** kommen Menschen, die nie Fahrradfahren gelernt oder es sehr lange nicht getan haben.

Ihnen werden zunächst mit einem umgebauten Vorderrad die Kreiselkräfte demonstriert, mit denen Radfahren erst möglich wird: ein stehendes Rad fällt um, ein sich drehendes Rad nicht.

Wenn die Schüler das Laufradfahren beherrschen, werden die Pedale montiert. Es kommt vor, dass Schüler nicht auf Antrieb begreifen, dass sie immer vorwärts treten müssen. Solche Kandidaten kommen auf einen Hometrainer, auf dem sie das zunächst üben.

Wenn das Fahrradfahren funktioniert, verfeinern die

Radfahrlehrer:innen Christiane van Loon, Georg Lammel, Georg Meierlücke, Ralf Mintrop und Peter van Loon mit den Schülern die Fahrtechnik: Bremsen, Kurven fahren, einhändig Fahren, Schalten usw..

Auch die wichtigsten Verkehrsregeln werden erklärt.

Diese Kurse für Anfänger bietet die **Radfahrschule für Erwachsene Bergisch Gladbach des ADFC RheinBerg Oberberg e.V.** fünfmal im Jahr an, der nächste Kurs beginnt am 24. Juli. Hier erhalten Sie alle Infos und können sich anmelden.

Menschen, die nicht viel Geld für ein Fahrrad ausgeben können, schickt die Radfahrschule zum Radwerk der Caritas in die Hauptstraße 239 und Geflüchtete zu den Mobilien Nachbarn: Senefelderstraße 7 in Heidkamp, Franz-Heider-Straße 70 in Paffrath und Altenberger-Dom-Straße 140 in Schildgen.



Hilfe beim Umstieg auf des E-Bike

Ergänzend zu den Fahrradkursen des ADFC bietet die **Stadtverkehrsgesellschaft Bergisch Gladbach mbh** (Kontakt: info@svb-gl.de) in Kooperation mit der Polizei, der Verkehrswacht und dem ADFC **E-Bike-Kurse** an.

Für das E-Bike, dass bei 25 km/h den Motor abschaltet, ist eigentlich die Bezeichnung Pedelec korrekt. Umgangssprachlich wird es aber in der Regel als E-Bike bezeichnet.

Zu diesen Kursen kommen überwiegend ältere Menschen, die vom Fahrrad aufs E-Bike umsteigen. Diese beherrschen die körperliche Fähigkeit des Radfahrens. In den Kursen (dreimal 2 Stunden) geht es darum, mit dem höheren Gewicht des E-Bikes klar zu kommen und die Motorleistung richtig einzusetzen. Leider haben Viele auch schon einen Sturz erlebt und daher Angst, sich wieder aufs E-Bike zu setzen.

Geübt wird in den Kursen u.a.: Anfahren, Bremsen, Blickführung, einhändig Fahren, Schalten, Motorleistung dosieren, usw.usf.

Grundregeln für das Radfahren

Diese **Radel-Regeln** gelten für Fahrradfahrer und E-Bike-Fahrer gleichermaßen:

1. Ein Knochenbruch ist kein Scherz, das Fahrrad spürt keinen Schmerz. Beim drohenden Sturz: weg vom Rad und das Rad fallen lassen! Eine Reparatur ist nicht so schlimm wie eine Verletzung.
2. Lieber mit Helm: ein gut sitzender Helm muss beim heftigen Nicken auf dem Kopf halten, ohne dass der Kinnriemen geschlossen ist.
3. Handschuhe schützen die Hände bei Stürzen.
4. Der Blick führt. Der Fahrer folgt dem Blick. Immer dahin

gucken, wohin man möchte. Vor allen Dingen in Kurven, beim Abbiegen und beim Wenden! Immer mindestens 10 Meter voraus schauen, nicht direkt vors Rad – und nicht aufs Hindernis, sondern auf die freie Fahrbahn.

5. Bremsen immer mit beiden Bremsen.
6. Anfahren: Nicht mit den Füßen Anschieben. Besser mit dem Pedal. Das kostet viel weniger Mühe.
7. Anhalten: mit den Bremsen, nicht mit den Füßen. Erst ganz Stehenbleiben, dann Absteigen.
8. Schulterblick vor dem Abbiegen und Losfahren.
9. Gangschaltung: bergauf Runterschalten, bergab Raufschalten – wie beim Auto.
10. So wenig Motor-Unterstützung wie möglich ermöglicht eine hohe Akku-Reichweite.
11. „Alle anderen passen nicht auf und haben mich nicht gesehen!“ Diese Sichtweise ist sehr gesund.
12. Entspannt bleiben. Nicht auf dem Recht beharren. Gegenüber Fußgängern wäre das schlechter Stil, gegenüber Autos gefährlich. Die Friedhöfe haben eigene Bereiche für Radfahrer, die Vorfahrt hatten.

Beim E-Bike kaufen gilt es zu beachten:

Lassen Sie sich bitte nicht vom Äußeren leiten. Natürlich sollte Ihnen das neue E-Bike gefallen, die Farbe ist aber für den Fahrspaß irrelevant.

Fahren Sie mindestens fünf verschiedene Modelle Probe. Testen Sie bitte auch ein Kompakt-Bike mit 20-Zoll-Rädern (I:sy, Q10, Hercules, Cube usw.) Das neue E-Bike sollte auf keinen Fall zu groß sein. Gerade am Anfang sollen Sie sicher mit beiden Beinen den Boden erreichen.

Es muss nicht das Modell mit der höchsten Motorleistung sein. Das harmonische Zusammenspiel aller Komponenten ist viel

wichtiger.

E-Bikes mit Nabenschaltung sind oft gedrosselt, weil die meisten Nabenschaltungen für Fahrräder entwickelt wurden (z. B. 7-, 8-, 11-Gang) und die Motorleistung nicht aushalten. Sie können daher am Berg zu wenig Leistung haben.

Wenn sie oft Bergauf fahren, ist die volle Kraft des Motors sehr hilfreich. Wenn Sie eine Nabenschaltung wünschen, wählen Sie ein E-Bike mit einer 5-Gang-Shimano-, 14-Gang-Rohloff- oder Niuvoilo-stufenlos-Nabenschaltung. Deren Motoren sind nicht in der Regel gedrosselt, weil diese Schaltungen für die hohe Motorleistung konstruiert wurden. Oder wählen Sie ein E-Bike mit einer Kettenschaltung, deren Motoren sind nicht gedrosselt.

E-Bikes mit Hinterrad-Motor erlauben eine einfachere Konstruktion, weil die Motorkraft nicht über die Schaltung und Kette übertragen werden muss. Daher sind sie meist leichter, leiser und preisgünstiger als Modelle mit Tretlager-Motor. Da der Motor im Hinterrad am steilen Berg relativ wenig Umdrehungen macht und daher überhitzen kann, sind sie lediglich für eine Alpenüberquerung ungünstig.

Achten Sie auf eine einfache Bedienung. Probieren sie ein Rad mit einer Automatik-Schaltung aus. Die gibt es z. B. für die Shimano-5-Gang-Nabenschaltung, Shimano-Kettenschaltungen und die Niuovolo-Nabenschaltung, .

Rücktrittsbremsen hatten ihre Berechtigung, als es noch keine guten Felgenbremsen und keine Scheibenbremsen gab. Heute sind sie veraltet, sie haben keine gute Bremswirkung. Zudem verhindern sie, dass man vor dem Anfahren das Pedal in eine optimale Stellung (10 Uhr) ziehen kann.

Ein E-Bike braucht prinzipiell die gleiche Wartung wie ein Fahrrad. Elektromotoren sind in der Regel wartungsfrei. Durch die hohe Motorleistung werden allerdings Kette, Ritzel und Bremsen schneller verschlissen als beim Fahrrad. Klären Sie

vor dem Kauf mit dem Fahrradhändler ihres Vertrauens die
Wartung ab.

Weitere Beiträge zum Thema