

TIROLERISCH SICHER

IM ALPINEN GELÄNDE

Sicher auf dem **E-Mountainbike**



tiroler
VERSICHERUNG



Wichtige Telefonnummern

Österreich

Bergrettung 140

Feuerwehr 122

Polizei 133

Rettung 144

Europaweit

Euronotruf 112





Faszination

E-Mountainbike

Malerische Landschaften, wilde Flüsse, grüne Wiesen, klare Bergseen und romantische Täler bringen immer mehr Tiroler*innen dazu, sich aufs E-Bike zu schwingen. Damit die Sicherheit nicht auf der (Radl-)Strecke bleibt, hat die TIROLER in Zusammenarbeit mit Goergl Intense alles Wissenswerte sowie wichtige Tipps & Tricks zusammengefasst.



Hinweis: Die TIROLER übernimmt keine Haftung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Checklisten.

Checkliste für d' Biketour

- Rucksack
- Sport-/Radschuhe
- Sportbekleidung
- Wechselbekleidung
- Helm
- Kopfbedeckung
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Regenschutz
- Getränk und Jause
- Taschenmesser
- Geldtasche mit Bargeld
- Erste-Hilfe-Set
- Mobiltelefon
- Radkarte
- Fernglas
- Fahrradschloss
- Reifen-Flick-Set
- Notfall-Fahrrad-Werkzeug-Set
- Minitool





Empfehlungen

Das Motto bei der Wahl der **Unterstützungsstufen** lautet: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Eine Tour nur im Eco-Modus zu fahren, macht einfach keinen Spaß. Wer sich jedoch nur vom Motor bergauf ziehen lässt, verbrät ohne Ende Akku-Power.

Weniger **Luftdruck**, mehr Traktion: Ein hartnäckiger Mythos besagt, mehr Luftdruck würde den Rollwiderstand reduzieren – insbesondere im Gelände ist das jedoch falsch. Gerade beim E-Mountainbike ist ein geringer Luftdruck auch bergauf wichtig, um die Kraft des Antriebs auf den Untergrund zu übertragen. Schlupf ist der größte Feind der Reichweite. Je nach Fahrstil und Gewicht, 0,9–1,3 bar bei Plus-Reifen und 1,6–2,0 bar bei 2,4“ breiten Pneus.

Jedes E-Mountainbike besitzt eine **Schiebehilfe**, sie erleichtert das Überwinden von steilem Gelände. Das Schultern oder Balancieren am Hinterrad hilft, **enge Passagen** wie z.B. Weidegatter zu überwinden.



Die **Reichweite** eines E-Bikes hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, wie z.B.:

- Kapazität des Akkus
- Außentemperatur (je kälter, desto schlechter)
- Streckenprofil (geringere Reichweite bei Hügeln)
- Fahrer*in und Fahrstil
- E-Bike-Gewicht
- Motorunterstützung

Ein E-Bike ist ein echter **Wertgegenstand** und weckt schnell Begehrlichkeiten. Ein gutes Fahrradschloss ist unerlässlich. Noch besser ist, das Rad auch aus der Distanz im Auge zu behalten.

Tipps & Tricks

- Die Elektronik ist grundsätzlich spritzwassergeschützt (Regen), erfordert aber Behutsamkeit bei Nässe (Hochdruckreiniger sind bei E-Bikes generell tabu)
- Durch das höhere Gewicht entsteht auch ein größerer Verschleiß bei Bremsbelägen, Kette etc.
- Gerade beim E-Mountainbike ist es wichtig, das Fahrrad regelmäßig – also mindestens einmal im Jahr – zum Service zu bringen
- Im Winter sollte der Akku eingewintert werden. Er sollte zu 3/4 geladen sein und trocken gelagert werden. Nie einen komplett leeren Akku einwintern!



Tipp: *Ohne den Stromspeicher ist es nicht so interessant, daher bei längerem Abstellen einfach Akku mitnehmen.*



Wartung

- Wartungs-Kit für Zuhause: Ketten-Schmiermittel, Allgemein-Schmiermittel (z.B. Ballistol für Gabeln, Lager, Federgabel-Pumpe, Standpumpe, etc.)
- Wartungs-Kit für unterwegs: Multitool, Taschenmesser, Reifen-Flickset oder Ersatzschlauch, Mantelheber, Minipumpe oder Pressluftpatrone, Federgabelpumpe, Kettenglied, Kabelbinder, Duck-Tape (kurzes Stück abgewickelt), Bremsbeläge, etc.
- **Empfehlung:** Teilen Sie das Equipment auf mehrere Radler*innen auf, dann wird die Last geteilt
- **Spezialtipp:** Abschlepp- oder Hundeleine (diese kann bei einem leeren Akku schon mal als Abschlepphilfe für die verbleibenden Höhenmeter dienen)

AUFBAU

Fully = Feder vorne
und hinten

Dämpfer

Hydraulische
Sattelstütze



Scheibenbremse
(vorzugsweise 4 Kolben)

Vorderbremse

(70 % Bremswirkung)

Bedienelement

(inkl. Schiebehilfe)

Hinterbremse

(30 % Bremswirkung)

Motor

Scheibenbremse

(vorzugsweise 4 Kolben)



Fahrtechnik

Anfahrt im Steilhang

Zum Anfahren immer die mittlere Unterstützungsstufe, einen niedrigen manuellen Gang wählen und den Sattel tief stellen (bei hydraulischer Sattelstütze). Danach ein guter erster Tritt ins Pedal, aufsitzen und losfahren. In Fahrt gekommen wird das Gesäß angehoben und der Sattel wieder hoch gestellt. Bei zu hoher Motorunterstützung kann das Hinterrad durchdrehen.

Bremsen / Griff

- Rechtshänder*innen haben in der rechten Hand mehr Kraft und daher befindet sich die schwerer zu ziehende Hinterradbremse rechts, die leichter zu ziehende Vorderradbremse ist auf der linken Seite.
- Es wird ein kurzer und deutlicher Bremsdruck ausgeübt, dann wieder locker lassen.
- Die Vorderbremse links bremst immer gefühlvoll mit (Bremswirkung: vorne 70 und hinten 30 Prozent)
- Bei einem E-Bike ist der Bremsweg durch die hohe Geschwindigkeit fast doppelt so lang wie bei einem herkömmlichen Fahrrad.
- Wichtig: Bei längeren Abfahrten (ca. alle 500 Höhenmeter) öfter stehen bleiben, die Bremse loslassen und einige Minuten abkühlen lassen.





Bremsen / Tipps & Tricks

- Sattel beim Bergabfahren tief stellen und den Schwerpunkt nach hinten verlagern.
- Je steiler die Abfahrt, desto mehr verlagert sich der Schwerpunkt nach hinten.
- Der Körper stemmt sich beim Bremsen gegen das Bike (Fußsohlen gegen Pedale).

Bremsen / Häufige Fehler

- Schleifendes, zaghaftes Bremsen (Ausfall der Bremswirkung bei Überhitzung).
- Vorderbremse wird nicht verwendet.
- Schwerpunkt zu zentral bei starkem Bremsen (Vorwärtssalto).





Kurventechnik / Tipps & Tricks

- Stabiler Griff und Arme leicht beugen.
- Ruhige Lenkbewegungen, Rad „aufkanten“ bei technisch anspruchsvollen und langsamen Kurven.
- Der Schwerpunkt wandert nach außen, das Bike kippt gefühlvoll nach innen.
- Der äußere Fuß wird belastet und das innere Bein wird gebeugt.
- Bei schnellen Passagen: Der Sattel wird beim gestreckten Bein an der Oberschenkel-Innenseite abgestützt.

Kurventechnik / Häufige Fehler

- Zu starke Lenkbewegungen (Gefahr von Überschlägen).
- Zu starke Gewichtsverlagerung nach hinten (z.B. bei Schotter besteht die Gefahr des Vorne-Wegrutschens).
- Beim „Bremsen-Kurvenfahren“ auf die richtige Dosierung der Schwerpunktverlagerung achten.
- Hoher Gang bei hoher Motorunterstützung – Bike schiebt!

Dehnübungen

Zur Verbesserung der Beweglichkeit ist Dehnen nach Ankunft am Ziel, wenn die Muskeln noch warm sind, wichtig. Hier ein paar Übungen. Position ein paar Sekunden halten und auf beiden Körperseiten ausführen.



Impressum

TIROLER VERSICHERUNG V.a.G.
Wilhelm-Greil-Straße 10
6020 Innsbruck

Fotos: Simon Rainer
In Zusammenarbeit mit





tiroler
VERSICHERUNG