

Spaß und Respekt

Was gilt beim Umstieg vom Fahrrad aufs Pedelec zu beachten

Über 60 Jahre fährt der Mann nun Fahrrad. Vor sieben Monaten ist er auf ein Pedelec umgestiegen. Früher wollte er kein Pedelec. Wenn er von einem Pedelec überholt wurde, dachte er: "Das ist mir zu unsportlich!" Doch nun ist er vom Fahrkomfort begeistert.

Mit fünf Jahren bekam er zu Weihnachten im Jahr 1960 sein erstes Fahrrad und war sehr stolz darauf. Es war blau und hatte sogar eine Torpedo-3-Gang-Schaltung. Der Schulweg am Niederrhein wurde bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad zurückgelegt. Täglich zehn Kilometer hin und wieder zurücknachhause, auch zur dunklen Jahreszeit. Das Dynamo betriebene Licht am Fahrrad war früher bescheiden. Einmal wurde er von einem Autofahrer übersehen, touchiert und es kam zum Sturz, aber zum Glück ohne größeren Schaden. Mittlerweile lebt der Mann am Stadtrand von Köln und macht mit seiner Frau öfter Tages-touren mit dem Fahrrad, 50 Kilometer und mehr fahren sie. Dabei kommt er ins Schwitzen, muss Wechselkleidung mitnehmen, um sich bei der Rast nicht zu erkälten. Häufig klagt er über Knieschmerzen unter Belastung.

Sein Fahrrad war in die Jahre gekommen. Er fährt zum Fahrradhändler und macht dort eine Probefahrt mit einem Pedelec. Sofort ist er begeistert von der Fahreigenschaft des Pedelees. "Der Spaßfaktor ist auch größer als beim Fahrrad", sagt er. Die Technik, wie LED- Fernlicht, und digitale Möglichkeiten, wie Touren-App, faszinieren ihn. Sehr gut sind die Scheibenbremse und Laufeigenschaft des Pedelecs. Es gibt Null-Unterstützung bis Turbo, ganz einfach zu regeln auf Knopfdruck. Bei Turbo gibt es die stärkste Unterstützung während des Treten. Treten muss man immer. "Ich fahre nicht immer volle Unterstützung. Ich will spüren, dass ich etwas tue. Ich bevorzuge die Eco-Unterstützung, wegen der Fitness. Und



dabei wird der Akku am wenigsten verbraucht", berichtet der begeisterte Radler. "Die Eco-Einstellung ist wirklich empfehlenswert", führt er fort. Wenn die Unterstützung ganz aus ist, dann ist das Pedelec schwer zu fahren, wegen seines höheren Eigengewichts. Aber auch das hat er schon gemacht, um sich aufzuwärmen, als es im Winter gefroren hatte und kalt war.

Von der Leistung und Beschleunigung des Pedelecs ist er beeindruckt. Das Anfahren am Berg ist leicht und eine viel befahrene Straße schnell zu überqueren sind weitere Vorteile eines Pedelecs. "Man kann schneller beschleunigen und fährt so der Gefahr aus dem Weg. Aber man muss Respekt haben, aufmerksam, umsichtig und fit sein sowie gut reagieren können", sagt der Mann und empfiehlt wegen der Kraft des Pedelecs und der Gefahr eines Sturzes immer mit Helm zu fahren und feste Schuhe zu tragen. Vor allem die Turbounterstützung kann unterschätzt werden, da muss schnell und richtig reagiert werden. Das Gespür bekommt man erst mit der Zeit.

Man sollte schon gut Fahrrad fahren können, um sicher Pedelec zu fahren. Wer nicht von jung an ans

Fahrrad gewohnt ist, sollte unbedingt ein Pedelec- Training, z. B. bei der Verkehrswacht, machen. Gleichgewicht, Handkraft und gutes Sehen sollten selbstverständlich sein. Fitness-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining können die Fitness unterstützen.

Ein Pedelec erweitert den Fahrkomfort. Unverschwitzt am Ziel ankommen, z. B. am Arbeitsplatz, ist ein großer Vorteil des Motor unterstützten Fahrens. Man kommt schnell in die Stadt, anstatt mit Auto, ohne Abgase. Die Parkplatzsuche entfällt. Ein großes Körbchen auf dem Ständer macht das Pedelec zum Transportgerät für Einkäufe.

Die gute Einweisung gibt es beim Fachhändler. "Ich konnte problemlos sofort sehr gut und sicher fahren. Die Bedienung ist kinderleicht und das Fahren macht Spaß", erzählt der Wahlrheinländer weiter und empfiehlt immer ein hochwertiges Pedelec beim Fachhändler zu kaufen. Der Preis liegt bei ca. 5.000 Euro. Ein stärkerer Akku ist ratsam, um eine längere Reichweite zu haben. Der Akku lädt nachts, wenn die Sonne tagsüber geschienen hat, sogar mit Strom der Fotovoltaikanlage vom Hausdach.

Dr. Rita Bourauel