

Tiroler Bergsportführerverband – Web-Blog:

E-Bikes ganz vorne dabei beim Alpinsport-Boom

Immer mehr Menschen zieht es in die Berge, und immer mehr von ihnen kommen mit dem Rad, besser: dem E-Bike. Bergauf geht's meist leicht, bergab braucht es besondere Fähigkeiten.

E-Bikes sind gekommen, um zu bleiben. Mit einem Marktanteil von gut 40% zählt Österreich zu den europäischen Spitzenreitern. Selbst eingefleischte Mountainbike-„Traditionalisten“ kommen nicht umhin, die Vorteile anzuerkennen: Nicht nur Ältere oder körperlich eingeschränkte Menschen schätzen die Unterstützung des E-Motors, bei längeren Bergauftouren genießen auch Radfexe den „Uphill-Flow“. Und generell: was soll schlecht daran sein, wenn sich immer mehr Leute in der frischen Luft bewegen (lassen)?

Sicher und fair

Das E-Mountainbiken kann man gut und gern schon als eigene Sportart sehen – für das man auch die spezielle Fahrtechnik erlernen sollte, damit die Möglichkeiten des E-Bikes nicht die eigenen Fähigkeiten überschreiten. Durch das „E“ im Bike eröffnen sich Routen, die einigen mit ihrer reinen Muskelkraft verschlossen blieben. Das heißt manchmal aber auch, dass sich Personen in ein ihnen bisher unbekanntes Terrain begeben. Deshalb vorab Fachliteratur, Karten oder Internet bei der Wahl der Biketour nutzen oder sich vor Ort bei fachkundigen BergsportführerInnen erkundigen. Dabei auch darauf achten, auf welchen Wegen das Befahren überhaupt erlaubt ist und ob man mit dem jeweiligen Untergrund umgehen kann. Abgesehen davon bitte nicht vergessen: Fußgänger und Wanderer haben Vorrang.

Übung macht den Meister

Die potenziell höhere Geschwindigkeit und das größere Gewicht von E-Bikes, damit einhergehende längere Bremswege sowie die speziellen und von „normalen“ Mountainbikes verschiedenen Fahreigenschaften, damit sollte man sich vertraut machen, bevor es in hochalpines Gelände geht, zum Beispiel bei einem Fahrtechniktraining. Ein E-Bike ist gut doppelt so schwer wie ein „normales“ Mountainbike, gerade bei der Bergabfahrt, auf losem Untergrund und in Kurven macht sich das deutlich bemerkbar. Ebenso wichtig: trotz Unterstützung des E-Motors ist Mountainbiken Ausdauersport. Daher die eigene Fitness ehrlich einschätzen und sich nicht übernehmen. Bei der Routenplanung auch an die Akkureichweite denken, damit der möglichst nicht ausgeht. Ein schweres E-Bike mit einem leeren Akku fährt sich schwer. Wer sich hier besser vorbereiten oder weiter fortbilden will, ist gut beraten, bei einem lokalen professionellen E-Mountainbike Anbieter zum Einstieg eine Tour zu buchen oder gleich ein Fahrtechniktraining zu buchen. Jedenfalls nie auf den passenden Helm und Handschuhe verzichten – und bei Fahrten auf Mountainbike-Trails andere Schutzausrüstung wie Knie- und Ellbogenschützer, Rückenpanzer etc. nicht vergessen – denn Stürze können immer passieren!