

# Lasten-E-Bikes:

## Erstes Fahren:

Auf einer ebenen Strecke mit niedrigem Sattel im Laufradmodus „rollern/ laufen“ bis man ein Gefühl für das Rad hat und das Gleichgewicht halten kann.

## Anfahren:

Zaghaftes Anfahren erschwert den Start.

Mittlere Unterstützungsstufe und mittlerer Gang geben dem Rad den richtigen Schub um gleich loszukommen.

## Sattelhöhe:

Wer noch ungeübt ist, sollte den Sattel so niedrig halten, dass man mit den Füßen richtig auf dem Boden auftreten kann. Im Falle eines leichten Kippens kann man das Rad so noch halbwegs halten.

## Rangieren und Systemgewicht:

Ein Lastenrad wiegt ca. 50 kg. Mit Kindern ist man schnell bei 70- 90 kg, also soviel oder mehr, als man selbst wiegt.

Beim Rangieren zu Fuß ist es gut die Hüfte zum Abstützen mit zu nutzen und nach innen zu drehen. Drehung nach außen: Rad kann leicht umkippen.

## Bremsverhalten:

Es ist klar, dass ein solches Rad einen sehr langen Bremsweg hat!  
Langsam und vorausschauend fahren!

## Sicherung der Kinder:

Unbedingt anschnallen und Helm tragen lassen.

Hinweis an die Kinder: Hände nicht auf den Rahmen legen, sondern innen behalten.

## Kurvenradius:

Lastenräder haben einen sehr unterschiedlichen Kurvenradius.

Diesen zunächst zu Fuß auf einer großen Fläche testen.

Beim um die Ecke fahren ist dies kein Problem, wohl aber beim Wenden in einer Hofeinfahrt/ auf dem Bürgersteig.

## Am Hang drehen:

Fahrend, Berg ab/ auf am Hang drehen, geht nicht. Bitte absteigen und zu Fuß drehen.

# E-Bike richtig fahren

## Bremsverhalten:

Der Bremsweg ist durch das hohe Gewicht des Rades sehr viel länger. Vor allem Berg ab und in Kurven wird dies gefährlich. Das Rad schiebt nach oder bricht hinten aus. UNFALLGEFAHR

Bei Steigungen kann man sagen: Schneller hoch als runter!

## Unterstützungsmodus:

*Häufiges Verhalten:* es wird nur der mittlere oder ein höherer Gang benutzt und man schaltet nur die Unterstützungsstufen hoch und runter. Höchster Gang und Turbo sind der schnelle Tod jedes E-Bikes.

*Folgen:* Schnelle Abnutzung des Zahnrades und der Kette. Statt 4000 km ist die Kette nach 1000 km hin und das Zahnrad muss ebenfalls sehr früh gewechselt werden. Kosten: 300€ Motorleben verkürzt!

*Richtiges Verhalten:* Schalten wie gewohnt und Sport oder Turbo nur bei Steigungen nutzen.

*Drehmomentsensor:* Innerhalb der Unterstützungsstufen ist das Drehmoment entscheidend (ca. 70 Pedalumdrehungen/ Minute beim Treten sind ideal). Fährt man mit geringerer Umdrehung unterstützt der Motor auch weniger oder bei gleichzeitigem Turbo wird der Motor stark beansprucht. Man hat das Gefühl, dass das E-Bike nicht richtig fährt/ unterstützt.

Besonders gemein: „Wenn man müde ist wirkt das E-Bike auch müde.“

## Lichtanlage:

Bei quasi allen unseren Rädern sind die Lampen mit dem Akku verbunden, können also nicht zwischendurch ausfallen. Deswegen empfehlen wir, wie beim Auto, immer mit Licht zu fahren.

## Gewicht des Rades:

Je nach eigenem Körpergewicht wiegt das Rad 1/2 bis 1/3 von einem selbst. In manchen Gefahrensituationen, in denen das Rad leicht zur Seite kippt wird man sozusagen vom Rad mit umgeworfen.

Deswegen: Sattel etwas niedriger als gewohnt, damit man schneller mit dem Fuß auf dem Boden ist.

Bei Bremsungen schiebt das Rad von hinten nach! Vorsicht: Pedale knallen gegen/ in die Unterschenkel.