

Verein

Sicheres Tirol

SICHER AUF DEM E-MOUNTAINBIKE



*So bekommst
du dein E-MTB
rasch in den Griff!*

Von & mit unserem
„Pfadsicherheits-
experten“
Stephan Goergl

tiroler

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 der **Verein Sicheres Tirol in Zusammenarbeit mit der TIROLER** alles Wissenswerte sowie wichtige Tipps & Tricks zusammengefasst.



**GANZ
TIROL
SOLL
SICHERER
WERDEN.**

Der Verein „Sicheres Tirol“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, alle Tiroler/Innen für mögliche Gefahren zu sensibilisieren und im richtigen Verhalten für den Notfall zu schulen. Dies soll gemeinsam mit bereits bestehenden Institutionen oder in Eigeninitiative des Vereins „Sicheres Tirol“ erfolgen.

JEDER UNFALL IST EINER ZUVIEL!

In Tirol passieren laut Unfallstatistik 2021 des KfV jährlich mehr als 69 000 Unfälle, über 25 000 der Unfallopfer benötigen stationäre Behandlung, und ca. 250 der Unfälle enden tödlich.

Wir wollen diese Zahlen senken.

**Präsident
Dr. Karl Mark**

www.sicheres-tirol.com



CHECKLISTE

für die 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

Hinweis: Der Verein Sicheres Tirol und die TIROLER übernehmen keine Haftung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Checklisten.



Unsere 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 Schulterern oder Balancieren am Hinterrad hilft, **enge Passagen** wie z.B. Weidegatter zu überwinden.

www.sicheres-tirol.com

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.*

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

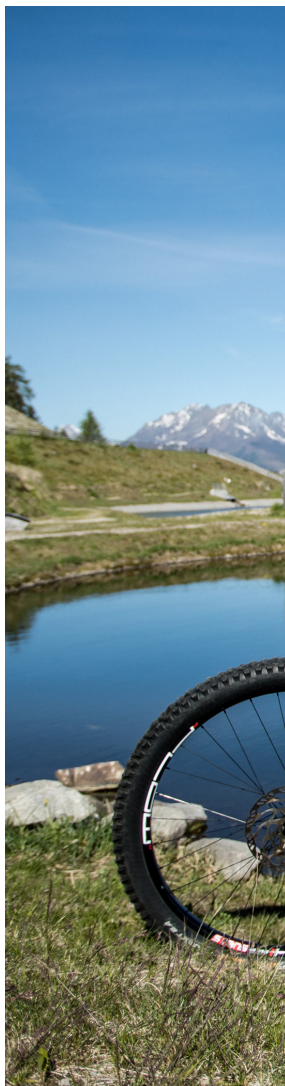
- Kapazität des Akkus
- Fahrer*in und Fahrstil
- E-Bike-Gewicht
- Motorunterstützung
- Außentemperatur (je kälter, desto schlechter)
- Streckenprofil (geringere Reichweite bei Hügeln)

Angemessene 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)

Verein Sicheres Tirol - Sicher auf dem E-Mountainbike





AUFBAU

**Fully = Feder
vorne und hinten**

Dämpfer

**Hydraulische
Sattelstütze**

Motor

**Scheibenbremse
(vorzugsweise 4 Kolben)**

Verein Sicheres Tirol - Sicher auf dem E-Mountainbike



Vorderbremse
(70 % Bremswirkung)

Bedienelement
(inkl. Schiebehilfe)

Hinterbremse
(30 % Bremswirkung)

Scheibenbremse
(vorzugsweise 4 Kolben)

www.sicheres-tirol.com



Lass uns neue
Wege gehen!

Stephan Goergl
Ski & E-Bike Experte

Als „analoger Momente-
sammler“ führe ich Menschen
behutsam an ihre Grenzen.

In der Natur erzielen wir
außergewöhnliche Ergebnisse,
brechen negative Muster und
kultivieren eine positive
Dynamik. Begleite mich auf
dieser Reise und entdecke das
Potenzial von eBike-Touren.

www.goergl-intense.com

 goerglintense

 Stephan Goergl



Fotos: Simon Rainer



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.

Tipp: Auf einer besonders steilen Strecke empfiehlt es sich, mit den Schultern in Richtung Lenker zuzubewegen. Während man die Ellbogen seitlich an den Oberkörper anlegt, zieht man den Lenker nach unten. Dadurch steigt das Vorderrad des E-Bikes nicht zu schnell auf.



BREMSSEN

und Griffe

- 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.

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).

HÄUFIGE FEHLER

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



www.sicheres-tirol.com

Richtige **KURVEN- TECHNIK** —





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.

HÄUFIGE FEHLER

- Zu starke Lenkbewegungen (Gefahr von Überschlagen).
- 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!

Abschließende 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.



Fotos: Simon Rainer / in Zusammenarbeit mit der TIROLER VERSICHERUNG

tiroler

Mir
haltn
zamm.



Jäger Benni Schmid &
Downhiller Manu Siri.
Gegenseitig versichert.
Seit 1821.



Verein

Sicheres Tirol

**WIR SIND
FÜR SIE DA**

Einfach anrufen unter
+43 512 560095 oder per Mail an
verein@sicheres-tirol.com

Feuerwehr **122**

Polizei **133**

Rettung **144**

Bergrettung **140**

Euro-Notruf **112**

Gas-Notruf **128**

24h-Apothekennotruf **1455**

Verein Sicheres Tirol

Südtiroler Platz 6/II,
6020 Innsbruck

0512/560095

verein@sicheres-tirol.com

www.sicheres-tirol.com

Vergiftungsinformation

+43 1 406 43 43



**INNS'
BRUCK**



tiroler

POLIZEI

