

Tücken des Pedelecs

Viele Senioren steigen auf ein E-Bike um und unterschätzen den Unterschied zum normalen Fahrrad. Das Seniorenforum organisiert daher ein kostenloses Fahrtraining für Ältere.

VON NINA SAAM

Kehl. Zwölf Teilnehmer im besten Seniorenalter trafen sich am Samstag auf dem Verkehrsübungsplatz der Verkehrswacht Kehl-Hanauerland an der Vogesenallee zum Pedelec-Training, wo sie von den beiden ehrenamtlichen Trainern Gerd Baumer und Christina Schroth im Umgang mit dem E-Bike geschult wurden. „Im letzten Jahr gab es mehr tödliche Unfälle mit Pedelecs als mit normalen Fahrrädern“, erzählt Gerd Baumer.

Ein Grund sei, dass viele Menschen, die sich ein E-Bike zulegten, zwar seit Jahrzehnten Fahrrad fahren, nicht aber mit den Tücken und Besonderheiten des neuen Gefährts vertraut seien, das die Muskelkraft unterstützt. Vor allem Senioren entdeckten die neue Leichtigkeit des Fahrens für sich – und stellten dann fest, dass der Umstieg gar nicht so einfach ist.

Frauen unsicher

Auch Anni Fischer hat sich vor drei Monaten ein Pedelec zugelegt. „Wenn ich auf der Strecke bin, macht es richtig Spaß“, sagt sie. „In der Stadt fühle ich mich aber unsicher, vor allem beim Anfahren.“ Deshalb hat sie ihr neues Rad hier noch kaum benutzt. Eine Beobachtung, die auch Gerd Baumer gemacht hat: Es seien vor allem Frauen, die sich nicht sicher fühlten. Deshalb hat er gemein-



Sicher auf dem Pedelec: Die Gruppe der zwölf Senioren mit Anni Fischer vom Seniorenforum (Mitte) und den Trainern Gerd Baumer (rechts) und Christina Schroth (3. von links).

sam mit dem Seniorenforum Kehl (SFK), dessen Sprecherin Anni Fischer ist, das E-Bike-Training auf dem Verkehrsübungsplatz initiiert.

Das Aufsteigen und Anfahren wird geübt, das Lenken und Steuern, die Koordination. „Das Bremsen ist beim E-Bike das Wichtigste“, sagt Gerd Baumer. Er rät den Teilnehmern, beim Anfahren beiden Bremsen leicht gedrückt zu halten, damit das Rad nicht gleich volle Geschwindigkeit aufnimmt, wenn angetreten wird. Das erhöhe zudem das Sicherheitsgefühl. Die langsamen Passa-

gen sind denn auch die, die am meisten Angst bereiten und am schwierigsten sind: Losfahren, rollen und anhalten, Kreisverkehr, enge Kurven. Da gibt es so manchen unfreiwilligen Abstieg, auch mit Blessuren – das zeigt, wie wichtig das Training ist. Auch die Vollbremsung will gelernt sein: Alle Teilnehmer müssen ihr Bike auf 25 km/h beschleunigen und auf Kommando nach 1,5 Metern zum Stehen kommen. Ein kleiner Parcours mit einem Hütchen-Slalom, schmalen Durchfahrten und einer Wippe, der mehrmals durchfahren wer-

den muss, komplettieren das Programm.

„Am besten ist es, wenn man mit einem Verein wie dem Seniorenforum zusammenarbeitet“, sagt Gerd Baumer. Von alleine würden sich die Leute kaum melden, wenn er den kostenlosen Kurs anbiete. Dabei kann das dreistündige Training lebensrettend sein. „Man muss die Senioren gezielt ansprechen“, sagt der 75-Jährige. Das nimmt das SFK in die Hand: Inzwischen gibt es sogar schon eine Warteliste. Im September soll der nächste Kurs stattfinden.