Zehn Tipps für den Alpencross mit dem E-Bike

Göttingen, Lk. Göttingen (Nds). Mit dem Fahrrad über die Alpen – das war lange Zeit den Mountainbiker:innen und Rennradfahrer:innen vorbehalten.

Doch dank E-Bikes können auch sportlich weniger ambitionierte Fahrer:innen ihren Sommerurlaub mit einer Alpenüberquerung verbringen – wenn es die Infektionslage in den verschiedenen Ländern zu lässt. Der pressedienst-fahrrad hat zehn Tipps für den Alpencross mit dem E-Bike zusammengetragen.

1) Routen festlegen
Die erste Frage, die man sich stellen sollte: Welche Tour möchte man fahren? Die Alpen bieten eine Vielzahl an unterschiedlichen Möglichkeiten, von Asphaltpässen über Schotterwege bis hin zu Trails. „Diese Entscheidung beeinflusst alles Weitere. Wenn man viel auf Asphalt unterwegs ist, muss man sich die Passstraßen mit Autos und Motorrädern teilen“, weiß Anja Knaus vom schweizerischen E-Bike-Pionier Flyer aus eigener Erfahrung. Asphaltstrecken bieten aber den Vorteil, dass man schneller und auch Akkuschonender vorankommt. „Je mehr man ins Gelände kommt, desto mehr kann man die Ruhe und grandiose Aussichten genießen“, so Knaus weiter. Im Gelände können jedoch unvermittelte Tragepassagen warten, z. B. bei Weidezäunen oder Treppen.

Mit einem vollbeladenen E-Bike ebenfalls eine Herausforderung. Einfacher wird es natürlich, wenn man die Route nicht selbst plant, sondern sich einer der zahlreichen kommerziellen Touren anschließt. Die Kernfrage bleibt jedoch auch dann: Asphalt, Schotter, Trail?

2) Passenden Begleiter mitnehmen
Die Untergrundwahl beeinflusst die Wahl des Begleiters. Mit einem E-Rennrad fährt man nicht auf den Trail und andersherum versucht man, mit einem E-Fully möglichst Straßen zu meiden. Nicht nur die unterschiedlichen Radgattungen, auch die unterschiedlichen Antriebe sollten bei der Wahl berücksichtigt werden. E-Mountainbiker:innen fahren in den Alpen steilere Anstiege und brauchen deshalb mehr Power am Berg, während E-Tourenfahrer:innen eher gemütlich vorankommen möchten. Für einen entspannten Alpencross eignen sich beispielsweise auch ein E-Hardtail, ein sportives E-Trekkingrad oder ein E-Reiserad. „Entscheidend ist der Wohlfühlfaktor: Für längere Mehrtagestouren sollte man ergonomisch korrekt und entspannt auf dem Rad sitzen, um die Kraft optimal zu entfalten“, rät Stefan Stiener vom Reiseradspezialisten Velotraum. Auch Liegeräder sind eine praktikable Wahl, weil sie rückenschonend sind und zusätzlich viel Gepäck aufnehmen können – und man kann dank der liegenden Position das Panorama noch besser genießen.

3) Richtige Reisezeit wählen
Die richtige Reisezeit ist mitentscheidend für einen erfolgreichen Alpencross. „Speziell für Touren im Gelände bieten sich eigentlich nur die Sommermonate an. Ansonsten kann es auch passieren, dass man in höheren Lagen noch auf Schnee trifft“, erklärt Anja Knaus, die die Schweizer Berge direkt vor der Haustür täglich genießen kann. Sie empfiehlt deshalb eine Reisezeit zwischen Ende Mai und September.

4) Rechtzeitig planen
Das „Problem“ für E-Biker:innen: Der Akku braucht am Ende des Tages Strom. Wer nicht ein Solarpanel mitführen möchte, ist auf eine feste Unterkunft mit Steckdose angewiesen – und diese sind im Sommer heiß begehrt oder aufgrund von Corona-Regelungen geschlossen. „Deshalb sollte man einerseits langfristig planen und sich umsehen, wo es geeignete Über-

nachtungsmöglichkeiten gibt, andererseits sich auch auf kurzfristige Umbuchungen gefasst machen“, rät Stiener. Aber auch die Zeltübernachtung auf dem (Natur-)Campingplatz oder anderen geeigneten Flächen ist möglich. Die Ladestopps finden dann einfach während des Tages in Cafés und Restaurants (falls geöffnet) oder an speziellen Ladestationen, wie sie immer mehr Tourismusregionen anbieten, statt. Einen Überblick geben unterschiedliche Apps, die auf die meist kostenlosen Lademöglichkeiten hinweisen.

5) Etappenlänge festlegen

Die Akku-Größe bestimmt die Etappenlänge, Routenwahl und ggf. Ladestopps. Deshalb ist es ratsam, die Etappen vorab am heimischen Rechner zu planen und die Daten auf ein GPS-Gerät zu laden. Bei der Planung sind neben den Kilometern unbedingt die Höhenmeter mit einzubeziehen. Außerdem sorgt das Gepäck für Mehrgewicht und somit höheren Stromverbrauch, die kühlen Temperaturen in den Höhenlagen mindern zusätzlich die Leistungsfähigkeit des Akkus. Zudem sind in Österreich manche Wege für den Radverkehr gesperrt. Ein bisschen Puffer für einen Umweg oder eine Ladepause sollte man deshalb bei der Routenplanung immer berücksichtigen. Hilfe bietet das ein oder andere Buch für E-Bike-Touren. Darin werden Strecken-Tipps aufgezeigt, bei denen Lademöglichkeiten oder Umfahrungen von Schiebe- und Tragepassagen vermerkt sind. GPS-Daten gibt es online zum Download.

6) Akku-Frage klären

Wenn die Etappen doch etwas länger werden sollten, besteht die Option eines Zweit-Akkus. Dieser ist entweder direkt am Rad verbaut oder kann optional im Gepäck transportiert werden. Dafür eignen sich spezielle E-Bike-Taschen, wie die wasserdichte „E-Mate“, die über ein Akku-Fach verfügt, damit der Energiespeicher während der Fahrt geschützt bleibt. Einen anderen Ansatz wählt Fahrer Berlin mit der „Battery Bag“. Hier wird der Zusatz-Akku zwischen den Packtaschen transportiert.

7) Zubehör für den Notfall

Auch E-Bikes können einmal eine Panne haben. Deshalb ist es bei Mehrtagestouren immer sinnvoll, die nötigsten Hilfsmittel dabei zu haben. Ein leichter Ersatzschlauch und eine kleine Luftpumpe gehören ebenso ins Gepäck wie ein Multitool und ein Erste-Hilfe-Set. Ein Schloss ist ebenfalls Pflicht. „Nachts im Fahrradkeller im Hotel oder tagsüber auf der Hütte hat man sein E-Bike einfach nicht immer im Blick. Und wer will schon riskieren, dass der teure Reisebegleiter auf einmal weg ist?“, sagt Torsten Mendel vom Sicherheitsspezialisten Abus. Da EBiker*innen nicht so stark gewichtsorientiert sind, sollte bei der Wahl ein hohes Sicherheitslevel vor einem geringen Gewicht stehen.

8) Richtige Kleidung mitnehmen

Selbst an heißen Sommertagen kann das Wetter im Hochgebirge schnell umschlagen. Eine leichte Re-

genjacke ist deshalb Pflicht. „Aber auch Arm- und Beinlinge sollten im Gepäck verstaut sein. Denn in den Bergen kann es leicht kalt werden. Die Produkte nehmen nicht viel Platz weg und sind schnell übergezogen“, rät Anna Rechtern und ergänzt, dass auch eine dünne, winddichte Mütze (passt unter den Helm) und ebenfalls winddichte Langfinger-Handschuhe vorsichtshalber mit ins Gepäck sollten, um Auskühlung zu verhindern. E-Mountainbiker*innen können ihre Kleidung beispielsweise in einem praktischen Rucksack mit vielen Fächern und Trinksystemvorbereitung transportieren. Das Tragesystem lässt sich einfach an die Fahrsituation anpassen, sodass es bergauf gut belüftet ist, während der Rucksack bergab eng anliegt.

9) Verpflegung einpacken und Haut einschmieren
Wessen Rahmen trotz E-Bike-Akku immer noch Platz für einen Flaschenhalter bietet, ist auf Reisen im Vorteil: Bei längeren Anstiegen in der Sonne greift auch die E-Biker:in gerne zum Wasser, ohne die Flasche umständlich irgendwo aus der Tasche ziehen zu müssen. Falls der Akku keine Befestigung am Unterrohr zulässt, können die Flaschenhalter beispielsweise am Satteloder Steuerrohr angeschraubt werden und sind so stets griffbereit. Alternativ bietet Haibike bei manchen Modellen einm magnetisches Railsystem zur Befestigung auf dem Akku an. Auch ein paar Riegel und kleine Snacks für die Trikottasche sind sinnvoll. Und nicht vergessen: Sonnenmittel, das für den Sport geeignet ist und beim Schwitzen nicht verläuft.

10) Mit dem Training beginnen
Das E-Bike nimmt zwar einen (Groß-)Teil der Arbeit ab, aber ohne Training geht es trotzdem nicht. Eine gewisse Grundkondition ist für eine mehrtägige Tour mit vielen Höhenmetern Pflicht. Wer diese nicht hat, sollte jetzt an den Aufbau denken. Deshalb ab sofort rauf aufs Rad und den Arbeitsweg oder den Wochenendausflug für das Training nutzen.

Text: Polizeiinspektion Osnabrück