

Wissenswertes rund ums eBike



Bosch eBike Systems 2018
DE



BOSCH
Technik fürs Leben

Inhalt

01	10 Gründe, warum sich ein eBike lohnt	4
02	Die richtige Händlerwahl	6
03	11 Fragen rund um den eBike-Akku	8
04	Gesund mit dem eBike	12
05	Pendeln mit dem eBike	14
06	Reisen mit dem eBike	16
07	eBikes sicher transportieren	18
08	Die richtige Fahrtechnik	20
09	Sicher durch den Winter	22



Lieber eBike-Nutzer,

viele eBike-Fahrer stellen sich nach dem Pedelec-Kauf dieselben Fragen: Was muss ich beim Akku beachten?
Wie bin ich mit meinem eBike sicher unterwegs?
Wie transportiere ich mein eBike richtig?

Diese Broschüre mit wertvollen Tipps und Tricks gibt Auskunft und beantwortet Fragen rund um das eBike – für noch mehr Fahrspaß. Die einzelnen Artikel finden Sie auch online unter **[bosch-ebike.de/tipps](https://www.bosch-ebike.de/tipps)**, wo sie regelmäßig um neue Themen erweitert werden. Dort finden Sie außerdem ausführliche Hinweise zum richtigen Transport und zur Reinigung Ihres eBikes.

Wir wünschen weiterhin viel Freude mit Ihrem eBike!
Ihr Bosch eBike Systems Team



01

10 Gründe, warum sich ein eBike lohnt



eBiken kommt an. Ob jung oder alt, ob urban oder sportiv – mit elektrischem Rückenwind fährt man entspannter, länger, frischer. Aus einer Nischenbewegung ist ein Trend geworden: Inzwischen sind ca. drei Millionen Pedelecs auf Deutschlands Straßen unterwegs. Es lohnt sich, auf das eBike umzusteigen. Warum das so ist, und wie das eBike Menschen mehr verbindet als trennt, lesen Sie hier.

1 Die Umwelt freut sich

Besonders im täglichen Gebrauch schonen Pedelec-Fahrer die Umwelt. Die Hälfte aller Autofahrten ist nicht länger als fünf Kilometer. Und laut Umweltbundesamt liegen die CO₂-Emissionen bei einem Pkw rund vierzigfach höher als beim Fahrrad mit Elektromotor. Wer für die kurzen Strecken also statt aufs Gaspedal zu treten auf das eBike setzt, schont die Umwelt – und ist zudem leise und ökonomisch unterwegs.

2 Gegenwind war gestern

Wer hat sich bei steilen Bergen, peitschendem Gegenwind nicht schon einmal etwas Unterstützung beim Radeln gewünscht? Eine unsichtbare „Hand“, die sanft anschiebt. Anfahren am Hang oder steile Anstiege, die nahezu mühelos gelingen. Berge, die kein Hindernis mehr darstellen. Gegenwind, der kaum eine Rolle spielt. Das eBike macht's möglich.

3 Hält fit, macht mobil

Elektrofahrräder sind nur etwas für die Gemütlichen und die Bequemen? Stimmt nicht! Denn trotz elektrischer Unterstützung geht es nur voran, wenn der eBiker in die Pedale tritt. Und wie stark der Elektromotor unterstützt, entscheidet jeder selbst. Studien belegen, dass eBiker mehr Fahrrad fahren und dazu noch deutlich länger als konventionelle Radler. Also: Ab aufs Rad mit elektrischem Rückenwind – egal ob gemütlich oder sportlich.

4 Perfekt zum Pendeln

Wer bei der Fahrt zur Arbeit in Bewegung bleiben möchte, sattelt um. Mit dem eBike ist man sportlich unterwegs. Ein Blick in die Statistik zeigt: Es gibt 30 Millionen Pendler in Deutschland. Der Arbeitsweg von fast 25 Millionen davon liegt unter 25 Kilometern, nahezu jeder zweite deutsche Pendler fährt gar weniger als zehn Kilometer zur Arbeit. eBikes sind für diese Distanzen prädestiniert.

5 Entlastung, Erholung, Extraschub

Dank der gleichmäßigen, einstellbaren Unterstützung durch das eBike-Antriebssystem eignet sich das Pedelec zum Training oder für den Wiedereinstieg nach Verletzungen. Zusätzlich verhindert der Antrieb zu starke Belastungen in Knie und Oberschenkelmuskulatur. Das schont Gelenke, Bänder und Sehnen. Sie möchten gesund und fit sein, Ihr Wohlbefinden steigern? Das eBike ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Sie möchten gesund und fit sein, Ihr Wohlbefinden steigern? Das eBike ist ein Schritt in die richtige Richtung.

6 Ra(d)geber

Keine Lust auf Diskussionen und „Genörgel“? Keine Lust auf Zwist? Wenn Menschen mit ungleichen physischen Voraussetzungen und Ansprüchen gemeinsam auf Tour gehen, kippt schnell die Stimmung. Ein kleiner Motor kann da große Dienste leisten: Die elektrische Unterstützung gleicht Leistungsunterschiede aus, bringt Menschen wieder zusammen. So wird die gemeinsame Tour zu einem Erlebnis, das Lust macht: auf mehr!

7 Schont den Geldbeutel

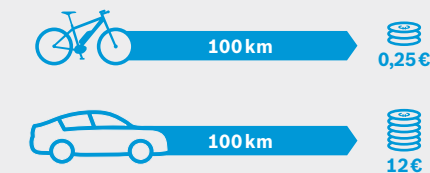
Elektrofahrräder sind sowohl in der Anschaffung als auch im Unterhalt deutlich günstiger als Pkws. Benzinkosten, Kfz-Versicherungsbeiträge, Steuern oder auch Parkgebühren? Fehlanzeige. So liegen die Energiekosten für einen herkömmlichen Benziner pro 100 Kilometer bei derzeit rund 12 Euro, mit dem Pedelec bei etwa 0,25 Euro. Gespartes Geld. Schon Pläne?

8 Spaßfaktor

eBikes nehmen dem Radfahrer die Mühen und vergrößern den Spaß. Mit der elektrischen Unterstützung zieht der eBiker an so manchem entspannt vorbei. Das Pedelec ist bei Entfernungen bis einschließlich fünf Kilometer oft das schnellste Verkehrsmittel im Stadtverkehr – und man hält damit auch auf bis zu zehn Kilometer langen Wegen locker mit dem Pkw mit.

Die elektrische Unterstützung gleicht Leistungsunterschiede aus, bringt Menschen wieder zusammen.

eBike fahren lohnt sich:

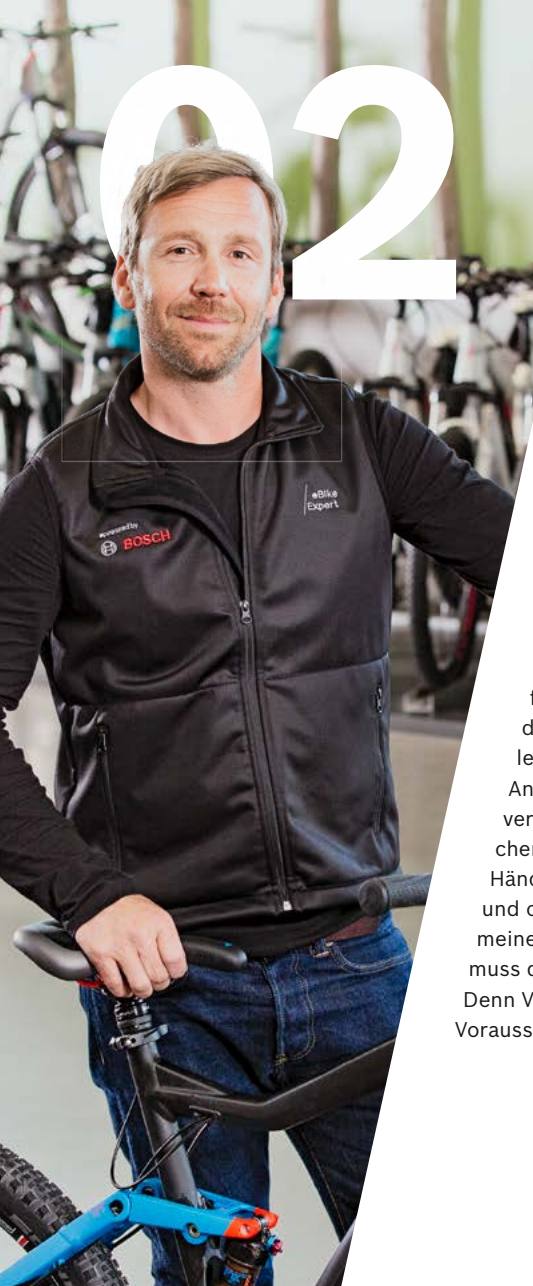


9 Mobilität pur

Intermodaler Verkehr? Mit dem eBike kein Problem. Auf dem Elektrorad zum Bahnhof, mit dem Zug weiter, dann mit öffentlichem Nahverkehr oder einem Leih-Pedelec zum Ziel. Mit Elektrorädern ist man schnell und flexibel. Distanzen werden leichter überwunden, der Radius vergrößert sich. Besonders in der Stadt geht es mit elektrischem Rückenwind zügig voran. Der eBiker lässt Staus hinter sich und die Parkplatzsuche hat ein Ende.

10 Für jeden ist etwas dabei

Der Markt bietet immer mehr Modelle und Varianten: Pedelecs mit bis zu 25km/h oder 45km/h Höchstgeschwindigkeit. Fahrräder mit elektrischem Antrieb gibt es für den Einsatz in der Stadt oder über Land, für Touren in der Freizeit oder für sportlich ambitionierte Gipfelstürmer. Das Angebot ist vielfältig – für jeden eBike-Typ das passende Rad. Was bleibt: Die Qual der Wahl.



Die richtige Händlerwahl



Ca. drei Millionen Pedelecs sind mittlerweile auf Deutschlands Straßen unterwegs, Tendenz steigend. Auch die Angebotsvielfalt wird immer größer und differenzierter: Um ein eBike zu finden, das zu einem passt, ist eine Kaufberatung beinahe unumgänglich. Aber Händler ist nicht gleich Händler, weiß auch Bosch Fachberater René Gottschalk. Der Experte, der jährlich Hunderte eBike-Händler schult, steht in einem Interview Rede und Antwort und verrät, worauf es bei der richtigen Händlerwahl zu achten gilt.

Was macht einen guten Händler aus?

René Gottschalk: Für mich muss ein guter Fahrradladen zunächst einmal eine Umgebung bieten, in der sich der Kunde sofort willkommen fühlt. Im nächsten Schritt ist eine gute Produktauswahl wichtig, das heißt, der Fachhändler hat unterschiedliche Fahrradhersteller und Antriebssysteme im Sortiment. So kann der Käufer verschiedene Modelle testen und besser vergleichen. Auch die Motivation und das Auftreten des Händlers spielen eine große Rolle: Ist er interessiert und offen, berät er mich kompetent, und geht er auf meine Wünsche ein? Zwischen Kunde und Händler muss die Chemie stimmen. Das ist ganz entscheidend. Denn Vertrauen ist beim eBike-Kauf eine wichtige Voraussetzung.

Welche Anforderungen sollte ein guter Fahrradladen erfüllen?

René Gottschalk: Grundsätzlich ist es wichtig, dass der Händler gut zu erreichen ist. Die Verkaufsfläche selbst sollte hell und aufgeräumt sein. Wer einen Laden betritt und am liebsten direkt wieder umkehren möchte, dem empfehle ich, dies auch zu tun. Eine einladende Atmosphäre im Laden spürt der Kunde sofort. Sich in Ruhe umschaun, gleichzeitig Antworten auf seine Fragen bekommen – das sind entscheidende Punkte.

Welchen Service sollte ein guter Händler dem Kunden vor dem Kauf anbieten?

René Gottschalk: Der Kunde sollte auf jeden Fall die Möglichkeit haben, verschiedene eBikes Probe zu fahren. Es ist wichtig, dass der interessierte Käufer ein Gefühl für die Fahreigenschaften bekommt, die sich je nach Modell und

Antriebssystem unterscheiden. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Manche Händler haben eine eigene Teststrecke im Hof, andere erlauben dem Kunden, das Rad für einen Tag oder manchmal sogar ein ganzes Wochenende auszuleihen. Gerade die letzte Option bietet Vorteile, da das Fahrrad ausführlich und unter realen Bedingungen getestet werden kann. Allerdings fallen hier manchmal Gebühren an.

Auf welche Fragen kommt es im Vorfeld des eBike-Kaufs an?

René Gottschalk: Die wichtigste Frage ist, was der Kunde mit dem Rad vorhat: Möchte er Touren fahren mit oder ohne Gepäck, zur Arbeit pendeln, kleinere Ausflüge am Wochenende unternehmen oder sportlich unterwegs sein, zum Beispiel beim Mountainbiken? Auf dieser Basis kann der Händler die Anforderungen an das Bike schon gut einschätzen. Sobald das richtige Rad gefunden ist, muss der Händler sich genau anschauen, wie der Kunde auf dem Rad sitzt. Eine ergonomische Sitzposition ist Voraussetzung für Fahrspaß

und Wohlbefinden beim Radeln. Dazu sollte der Händler genau überprüfen, ob Rahmen-, Lenker- und Sattelhöhe stimmen und die Federgabel richtig eingestellt ist.

Welche Punkte muss der Händler unbedingt mit dem Kunden vor einem Kauf klären?

René Gottschalk: Der Händler muss den Kunden umfassend über das eBike informieren. Vor dem Kauf sollte dem Kunden klar sein, welche Optionen er hat, welche Vor- und Nachteile verschiedene Modelle mit sich bringen und welches Antriebssystem das richtige ist. Denn für unterschiedliche Bedürfnisse und Einsatzfelder eignen sich unterschiedliche Antriebe. Bosch zum Beispiel bietet vier verschiedene Antriebssysteme an. Darüber hinaus geht es auch um ganz klassische Kriterien: Manche legen Wert auf eine Nabenschaltung mit Rücktrittbremse, andere bevorzugen eine Kettenschaltung. Der Händler sollte den Kunden außerdem über die richtige Pflege des Rads – und beim eBike besonders wichtig – des Akkus informieren. Hier hilft etwa der Akku-Guide von Bosch,

der die wichtigsten Informationen im Hosentaschenformat parat hat und den der Kunde mit nach Hause nehmen kann.

Welche Service-Optionen bietet ein guter Händler dem Kunden nach dem Kauf an?

René Gottschalk: Gute Händler bieten eine Erstinspektion für das eBike. Das bedeutet, dass der Kunde nach ein paar Wochen zum Check wiederkommen kann. Eine ungefähre Richtlinie sind circa vier Wochen oder 300 zurückgelegte Kilometer. Nach dem ersten Check sollte der Händler auch das nächste Serviceintervall festlegen. Mittels des Bosch DiagnosticTool ist dies für den Händler problemlos möglich. Die regelmäßige Inspektion ist wichtig, damit der Kunde möglichst viel von seinem eBike hat. Im Idealfall bietet er dafür noch einen Abhol- und Bringservice.

Finden Sie Ihren Bosch eBike-Händler unter:
bosch-ebike.de/haendler

René Gottschalk

Der 47-Jährige ist durch das elterliche Fahrradgeschäft von klein auf mit Bikes aller Art in Berührung gekommen. Auch bei seiner beruflichen Laufbahn drehte sich von Beginn an alles um das Rad. Nach langjähriger Tätigkeit im Fahrradeinzelhandel und im Außendienst für Fahrradhersteller, arbeitete er zehn Jahre selbstständig als Handelsvertreter in der Fahrradbranche. Seit mehr als vier Jahren ist René Gottschalk Fachberater bei Bosch eBike Systems. Pro Jahr gibt er Hunderten Fachhändlern Schulungen zu den Bosch eBike Systemen und steht den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite. Für ihn selbst ist das eBike besonders im Stadtverkehr eine häufig genutzte Alternative zum Auto geworden.



03

11 Fragen rund um den eBike-Akku



Der Akku ist die Energiequelle des Pedelecs. Er versorgt den Elektromotor mit elektrischer Leistung, die für die Unterstützung beim Fahren notwendig ist. Kein Wunder also, dass vor allem über den eBike-Akku häufig diskutiert und gefachsimpelt wird. Worin liegen die Unterschiede bei den Akkus? Wie weit reicht die Akku-Ladung? Was muss ich bei der Lagerung beachten? Thomas Raica, Leitung technische Kundenapplikation bei Bosch eBike Systems, informiert und gibt Tipps.

Was zeichnet Lithium-Ionen-Akkus aus?

Thomas Raica: Die Lithium-Ionen-Batterien gehören zu den modernsten und gängigsten Akkus für Pedelecs. Durch ihre hohe Energiedichte können sie mehr Energie bei relativ geringem Eigengewicht speichern. Bei sämtlichen Bosch eBike-Akkus setzen wir auf die Lithium-Ionen-Technologie. Die Bosch Akkus zählen mit einem Gewicht von rund 2,5 Kilogramm zu den leichtesten am Markt, und sie verfügen über die höchste Energiedichte.

Welche Lebensdauer hat ein Akku?

Thomas Raica: Lithium-Ionen-Akkus sind nicht nur leicht, sondern bestechen auch durch eine hohe Lebensdauer. Die Bosch Akkus sind für viele Touren, Kilometer und Dienstjahre konzipiert. Das intelligente, elektronische Bosch Batterie-Management-System schützt Lithium-Ionen-Akkus vor zu hohen Temperaturen, Überlastung

und Tiefentladung. Eine genaue Lebensdauer lässt sich allerdings nicht vorhersagen, diese ist vor allem abhängig von Art und Dauer der Beanspruchung.

Wie kann man die Lebensdauer beeinflussen?

Thomas Raica: Um einen Akku möglichst lange verwenden zu können, sollten eBike-Besitzer ein paar einfache Regeln rund um Schutz, Transport und korrekte Lagerung beachten. Dazu gehören etwa die Aufbewahrung in trockener Umgebung und der Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung bei einer Raumtemperatur von circa 15 bis 20 Grad Celsius. Der ideale Ladezustand eines Akkus liegt bei 30 bis 60 Prozent. Die Ladung sollte im Idealfall bei Zimmertemperatur erfolgen. Beim Transport ist es wichtig, den Akku stets vom eBike abzunehmen und ihn sicher im Auto zu verstauen.

Die richtige Aufbewahrung



Ort
sonnengeschützt und trocken



Temperatur
15 – 20°C



Ladezustand
30 – 60 %



Transport
getrennt vom eBike

Wie lang ist die Ladezeit eines Akkus?

Thomas Raica: Die Ladezeit ist abhängig von der Kapazität des Akkus: Mit dem Standard-Ladegerät benötigen der PowerPack 300 für die halbe Ladung circa eine Stunde, der PowerPack 400 etwa 1,5 Stunden und der PowerPack 500 bzw. PowerTube 500 rund zwei Stunden. Ein komplett leerer PowerPack 300 ist in nur 2,5 Stunden vollständig geladen. Ein PowerPack 400 benötigt dafür 3,5 Stunden, der PowerPack 500 bzw. die PowerTube 500 4,5 Stunden.

Wie weit reicht eine Akkuladung? Und wovon hängt die Reichweite des Akkus ab?

Thomas Raica: Für viele eBiker sind das zentrale Fragen, auf die es allerdings keine

Die passenden Ladegeräte



Compact Charger

► 40% weniger Volumen als der Standard Charger

Standard Charger

► Kompakte Bauweise und kurze Ladezeiten



allgemeingültigen Antworten gibt. Die Spannweite ist groß: Weniger als 20 bis zu deutlich über 100 Kilometer sind mit einer Akku-Ladung möglich. Einfluss auf die Reichweite haben viele unterschiedliche Faktoren: die Unterstützungsstufe, das Fahrverhalten, der Luftwiderstand, das Fahrergewicht, der Reifendruck und natürlich das Terrain. Wie ist die Bodenbeschaffenheit? Fahre ich auf einer asphaltierten Straße, einem Feldweg oder auf einem Trail im Wald? Beinhaltet meine Strecke Anstiege und Steigungen oder fahre ich ausschließlich in der Ebene? Dies alles beeinflusst die Akku-Reichweite. Wer eine Tour plant, für den lohnt sich ein Besuch auf www.bosch-ebike.com. Dort haben wir einen „Reichweiten-Assistenten“ eingerichtet, der

unterschiedliche Faktoren berücksichtigt und einen Anhaltspunkt gibt, wie viele Kilometer unter den angegebenen Bedingungen zurückgelegt werden können.

Was sollte man im Winter beachten?

Thomas Raica: Generell gilt: Kälte reduziert die Leistungsfähigkeit des Akkus. Im Winterbetrieb bei Temperaturen unter null Grad ist es daher ratsam, den bei Raumtemperatur geladenen und gelagerten Akku erst kurz vor Fahrtantritt in das eBike einzusetzen. Ist das eBike längere Zeit nicht in Gebrauch, wie beispielsweise im Winter, sollte der Akku trocken, kühl und mit 30 bis 60 Prozent der Ladekapazität gelagert werden.

Wie lädt man richtig?

Thomas Raica: Die Bosch Akkus mit Lithium-Ionen-Zellen können unabhängig von ihrem Ladezustand beliebig kurz geladen werden. Das integrierte Batterie-Management-System in Verbindung mit einem Bosch Ladegerät schützt den Akku vor Überlastung beim Laden. Unterbrechungen des Ladevorgangs schaden den Akkus nicht. Ein wichtiger Hinweis: eBike-Akkus dürfen ausschließlich mit dem dazugehörigen Ladegerät aufgeladen werden, da andernfalls ein irreparabler Schaden entstehen kann und jegliche Gewährleistung oder Garantieansprüche erlöschen können.

Selbst nach 500
Vollladungen verfügt
der Akku über
eine hohe Kapazität.

Wie oft kann ein Akku geladen werden?

Thomas Raica: Selbst nach 500 Vollladungen verfügt der Akku über eine hohe Kapazität. Anschließend sind noch 60 bis 70 Prozent der ursprünglichen Akku-Kapazität verfügbar. Bei einem Test des ADAC im Herbst 2015 konnte ein eBike-Akku von Bosch sogar 1.515-mal vollständig ent- und wieder aufgeladen werden, ehe er nur noch 30 Prozent seiner ursprünglichen Kapazität besaß und damit kaum mehr zu gebrauchen war. Das bedeutet, dass der Akku umgerechnet für bis zu 57.000 Kilometer ausgereicht hätte – also für eine Strecke, die eineinhalbmal um die Erde reicht.

Wo kann man den Akku reparieren lassen?

Thomas Raica: Hochwertige Lithium-Ionen-Akkus wie die Bosch Akkus sind komplexe, fein abgestimmte Systeme, deren Reparatur besondere Fachkenntnis und aufwendige Fertigungseinrichtungen erfordert. Ein defekter Akku muss deshalb in fast jedem Fall ausgetauscht werden. Wir empfehlen folgende Vorgehensweise: Zunächst sollte beim Händler festgestellt werden, ob der Akku tatsächlich defekt ist, beispielsweise ein Fehler in der Elektronik vorliegt. Dank Batterie-Management-System und DiagnosticTool ist dies für den Händler möglich. Ist der Akku defekt, wird er unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften entsorgt.

Wie werden die Akkus entsorgt?

Thomas Raica: Um eine umweltgerechte und kostenlose Entsorgung eines Bosch Akkus kümmert sich der Fachhandel. Diese wird über das „Gemeinsame Rücknahmesystem Batterien“ abgewickelt. So gelangen wertvolle Stoffe zurück in den Rohstoffkreislauf und unsere Ressourcen werden geschont.

Thomas Raica

Der 50-Jährige Maschinenbauingenieur arbeitet seit 24 Jahren bei Bosch. Als Leiter der Abteilung technische Kundenapplikation bei Bosch eBike Systems ist Raica unter anderem zuständig für die Betreuung von Fahrradherstellern und die Zusammenarbeit mit Kunden im Bereich Entwicklung. Als Ausgleich zu seinem innovativen Berufsumfeld beschäftigt sich der zweifache Vater nach der Arbeit gerne mit Oldtimern. Außerdem schwingt sich Raica in seiner Freizeit mit Freude aufs Mountainbike oder geht schwimmen.



Die Akkus im Überblick

PowerPack 300/400/500

Was auch immer Sie vorhaben – Bosch hat genau den richtigen Akku für Ihre Anforderungen. Die PowerPacks 300, 400 und 500 vereinen enorme Laufleistungen, eine lange Lebenszeit und geringes Gewicht mit ergonomischem Design und einfacher Handhabung. Als Rahmenakku verbaut, sitzt der PowerPack nahe am Schwerpunkt Ihres eBikes und sorgt für mehr Stabilität. Die Variante als Gepäckträgerakku wird bei Rädern mit tiefem Einstieg verwendet. Egal wo die Akkus befestigt sind – das Entnehmen und Laden an der nächsten Steckdose funktioniert ganz einfach.

PowerTube 500

Mit der PowerTube 500 setzt Bosch neue Standards und präsentiert einen reduzierten, zeitlosen Look gepaart mit ausgefeilter Technik. Der in den Fahrradrahmen integrierbare Lithium-Ionen-Akku eröffnet dank kompakter Abmessungen und minimalistischem Design Fahrradherstellern neue Möglichkeiten. Wahlweise kann er vertikal oder horizontal eingebaut werden. Der Akku ist nicht sichtbar und außerdem durch den Rahmen perfekt geschützt. Über eine Komfortfunktion klickt der Akku beim Aufschließen ca. zwei cm aus dem Rahmen und kann so besser gegriffen werden. Vertiefungen an der Oberseite eignen sich zum Anbringen von Flaschenhaltern oder Design-Blenden. Die Oberfläche besticht durch edles eloxiertes Aluminium in Schwarz.

DualBattery

Einfach weiter fahren: DualBattery ist die perfekte Lösung für Tourenbiker, Langstreckenpendler, Lastenradler oder eMountainbiker. Die Kombination aus zwei Bosch Akkus liefert bis zu 1.000 Wattstunden und kann aus beliebigen Akkukombinationen vom Hersteller verbaut werden. DualBattery ist auch in der Kombination mit PowerTube möglich. Das System schaltet beim Laden und Entladen intelligent zwischen den beiden Akkus um. DualBattery eignet sich für weite Wege und hohe Lasten.



04

Gesund mit dem eBike



Sport ist gesund. Das ist hinreichend bekannt. Trotzdem bewegen sich viele Menschen nicht ausreichend. Fast die Hälfte der Deutschen treibt wenig Sport oder sogar gar keinen. Häufige Begründungen sind fehlende Motivation oder körperliche Einschränkungen wie zum Beispiel Übergewicht. Doch warum sind körperliche Betätigung, Fitness und Bewegung so wichtig? Und wie viel Bewegung ist gesund? Wie kann das eBike dabei unterstützen? Der Physiotherapeut Philipp Hausser gibt Antworten.

Wie wichtig ist Bewegung für Fitness und Gesundheit?

Philipp Hausser: Ein paar Zahlen vorneweg: Mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland ist übergewichtig. 400.000 bis 500.000 Deutsche bekommen pro Jahr eine dauerhafte Prothese eingesetzt – Tendenz steigend. Und fast jeder Deutsche leidet mindestens einmal in seinem Leben an Rückenschmerzen. Als häufigste Ursache für Gesundheitsprobleme wie Übergewicht oder Gelenksbeschwerden gilt Bewegungsmangel. Ob man das Herz-Kreislaufsystem betrachtet, die Gelenke oder auch das Gehirn: Sportliche Aktivitäten fördern die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper und können Alterungsprozesse sowie degenerative Prozesse verlangsamen. Bewegung macht und hält gesund.

Wie viel Bewegung ist gesund?

Philipp Hausser: Tägliche Bewegung kann Krankheiten vorbeugen. Es gibt sogar Hinweise, dass 15 Minuten

körperliche Aktivität pro Tag ausreichen, um die Lebenserwartung um drei Jahre zu erhöhen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung – das heißt erhöhter Puls, man kommt leicht außer Atem – pro Woche, um positive Effekte zu erzielen. Prinzipiell gilt: Jede Form von körperlicher Aktivität ist besser als gar nicht aktiv zu sein.

Wie setzen Sie das Fahrrad in Ihrer Arbeit ein?

Philipp Hausser: Fahrrad fahren eignet sich sehr gut für Menschen, denen das Laufen Schmerzen bereitet, da die Gelenkbelastung bei dieser Sportart besser gesteuert werden kann. In unseren Praxen nutzen wir das Fahrradergometer zum Wiedereinstieg, beispielsweise nach einer Operation, zum Aufwärmen vor einer Trainingseinheit oder auch zum Ausdauertraining und zur Gewichtsreduzierung.

Worin sehen Sie den gesundheitlichen Nutzen von eBikes?

Philipp Hausser: Am eBike ist besonders, dass die Belastung reguliert und an die Ausdauer sowie den Gesundheitszustand des Fahrers angepasst werden kann. Dadurch bietet das eBike Patienten, gerade nach einem Gelenkersatz, eine wunderbare Möglichkeit, aktiv zu bleiben. So können sie sich langsam wieder an intensivere Belastungen herantasten. Konditionsschwächeren ermöglicht die elektrische Unterstützung physische Voraussetzung zu kompensieren. Darüber hinaus wird das eBike bereits heute im Profisport – beispielsweise bei der Fußball Nationalmannschaft – für regenerative Trainingseinheiten oder als Ausgleich zum Fußballalltag eingesetzt.

Wie kann das eBike für mehr Bewegung sorgen?

Philipp Hausser: Die unterstützende Wirkung des eBikes und die schnellen Erfolge können dazu motivieren, das ein oder andere Mal häufiger zum „Sportgerät“ zu greifen. Mit dem Pedelec werden Distanzen zudem gefühlt kürzer. So kann das eBike auch für Strecken genutzt werden, die man normalerweise mit dem Auto zurücklegen würde, beispielsweise für das Pendeln zur Arbeit oder für den Wocheneinkauf. Bewegung wird dadurch direkt in den Alltag integriert. Für den einen oder anderen kann auch ein Fitnessstracker, der die genauen Trainingserfolge aufzeigt, zusätzlich motivierend wirken. Hier gibt es Bordcomputer für das eBike, die direkt am Fahrradlenker befestigt werden können. Was einen motiviert, muss allerdings jeder für sich entscheiden. Hauptsache, die Bewegung macht Spaß!

Was gilt es, beim eBiken zu beachten?

Philipp Hausser: Grundvoraussetzung für den Einsatz eines eBikes ist, dass der Fahrer genügend Gelenkmobilität für den Aufstieg auf das Fahrrad und ein entsprechendes Reaktionsvermögen besitzt, um Situationen im Straßenverkehr sicher zu meistern. Personen, die das Pedelec aus gesundheitlichen Gründen nutzen, sollten sich fachmännisch beraten lassen und auf Basis einer Leistungstestung einen Trainingsplan erstellen lassen. Auch eine ergonomische Sitzposition ist Voraussetzung für andauernden Fahrspaß und Wohlbefinden beim Radeln. Daher am besten direkt beim Händler überprüfen lassen, ob Rahmen-, Lenker- und Sattelhöhe stimmen und alles richtig eingestellt ist.

Wie schnell bin ich? Wie viele Kilokalorien habe ich verbraucht?

Der all-in-one eBike-Bordcomputer von Bosch kann den eBike-Fahrer mit allen relevanten Fitnessdaten in Echtzeit informieren. Über Pedalkraft und Trittfrequenz errechnet Nyon Leistung und Energieverbrauch. Und in Verbindung mit einem zusätzlichen Herzfrequenz-Brustgurt kann man sogar immer im richtigen Pulsbereich trainieren. So ist der „Personal Trainer“ also stets am Lenker dabei.



Philipp Hausser

Philipp Hausser, Physiotherapeut sowie Sport- und Gymnastiklehrer, ist Teilhaber von zwei Praxen für Physiotherapie und Training. Des Weiteren geht er Lehrtätigkeiten an unterschiedlichen Schulen und Fortbildungszentren nach. Für den 38-Jährigen hat Sport einen hohen Stellenwert, ein gesundheitsbewusster Lebensstil ist ihm wichtig. Die regelmäßige körperliche Betätigung stellt einen wichtigen Ausgleich zu seinem Alltag dar.



05

Pendeln mit dem eBike



Rund 30 Millionen Pendler in Deutschland legen zusammen täglich eine Strecke von 835 Millionen Kilometern zurück. Dabei haben 82 Prozent der Pendler einen Arbeitsweg von weniger als 25 Kilometer. Für diese Distanzen sind Pedelecs prädestiniert. Also warum nicht einmal das Auto in der Garage stehen lassen und stattdessen rauf auf den Fahrradsattel und sanft unterstützt in die Pedale treten? Die Vorzüge des modernen „Pendlermobils“ erläutert der Beitrag.

Stressfrei und komfortabel

Wer im urbanen Raum mit dem eBike zur Arbeit fährt, verschwendet keine Zeit in kilometerlangen Staus. Mit dem Pedelec lassen sich diese bequem umfahren. Auch an steilen Anstiegen muss sich dank der elektrischen Unterstützung keiner mehr abmühen. Größere Distanzen von bis zu 25 Kilometern bewältigt der eBiker nahezu mühelos. Wer mit dem eBike pendelt, ist stressfrei und komfortabel unterwegs – kommt frisch und unerschwitzt bei der Arbeit an.

Flexibel und schnell

Zeit ist wertvoll. Und wer in der Stadt aufs Pedelec setzt, gewinnt Lebensqualität, gewinnt Zeit. Auf Strecken bis zu fünf Kilometern ist das Pedelec oft das schnellste Verkehrsmittel im Stadtverkehr. Aber auch auf bis zu zehn Kilometer langen Wegen hält das eBike locker mit dem Pkw mit. Eine intelligente Routenplanung

hilft dabei, rasch und komfortabel ans Ziel zu gelangen; so können beispielsweise Strecken mit wenigen Ampeln und ohne stockenden Stadtverkehr ausgewählt werden. Bei der Navigation unterstützt der Bordcomputer Nyon: Mit dem all-in-one-Bordcomputer von Bosch lassen sich Routen vorab bequem an PC und Laptop planen.

Pedelecs eignen sich perfekt für Gesundheitsbewusste, die ihre Ausdauer und Fitness trainieren möchten.

Fit und gesund

Im Durchschnitt verbringt jeder Erwachsene am Tag 11,5 Stunden im Sitzen. Insbesondere bei Büroarbeitern kommt Bewegung oft zu kurz. Das Pendeln mit dem eBike bietet einen praktischen Ausgleich. Und weil der elektrische Antrieb über die unterschiedlichen Unterstützungsstufen regelbar ist, entscheidet der Fahrer selbst, wie stark er in die Pedale tritt. Pedelecs eignen sich perfekt für Gesundheitsbewusste, die ihre Ausdauer und Fitness trainieren möchten.

Gut für die Umwelt

Jeder Pendler, der anstatt in den Pkw zu steigen, sich aufs eBike setzt, macht nicht nur den Stau um eine Wagenlänge kürzer, sondern tut sich und der Umwelt etwas Gutes: Die Schadstoffbelastung eines eBikes beträgt lediglich 1,25 Prozent von der eines Pkw. Legt man einen durchschnittlichen Benzinverbrauch von acht Litern pro 100 Kilometer bei allen Pendlerautos in Deutschland zugrunde, ergibt dies einen Verbrauch von beinahe 70 Millionen Liter Benzin pro Tag. Dadurch entstehen rund 156.000 Tonnen CO₂. Das Pedelec bietet immenses Einsparpotenzial. Ganz nebenbei bewegt sich der eBiker nahezu lautlos und mindert den Lärm. In der Stadt herrscht Bedarf: Ab einem Schalldruckpegel von 65 bis 75 Dezibel wirkt sich Lärm auf das Stressempfinden aus. Bei starkem Stadtverkehr werden im Durchschnitt rund 80 Dezibel erreicht. Durch das eBike wird die Stadt ruhiger.

Schont den Geldbeutel

Pedelec fahren spart Geld. Für eine Strecke von 100 Kilometern fallen bei einem herkömmlichen Benziner rund 12 Euro Energiekosten an. Beim Pedelec sind es für die gleiche Distanz 25 Cent. Auch bei der Anschaffung punktet das Elektorad: Durchschnittlich kostet ein eBike in Deutschland derzeit 3.287 Euro, der durchschnittliche Preis für einen Neuwagen liegt aktuell bei 31.400 Euro. Versicherungsprämie, Kraftfahrzeugsteuer und TÜV-Gebühren entfallen beim konventionellen Pedelec ohnehin: Schließlich handelt es sich um ein Fahrrad mit dem gewissen Etwas.

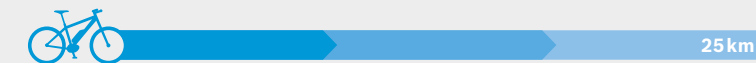
Die besten Einsatzdistanzen für eBikes



Häufig das schnellste Verkehrsmittel im Stadtverkehr.



Kann problemlos mit dem Pkw mithalten.



Man ist noch immer mühelos und stressfrei unterwegs.



06

Reisen mit dem eBike



Bewegung und Erholung kombinieren – so sieht für viele Menschen der perfekte Urlaub aus. Besonders Reisen mit dem eBike werden immer beliebter. Bosch eBike Systems hat wichtige Tipps zusammengestellt. Das Fazit: Wer gut vorbereitet ist, kann sich auf ein rundum gelungenes Reiseerlebnis mit dem eBike freuen.

Volle Ladung voraus

Für unterwegs gibt es handliche Ladegeräte wie beispielsweise den Bosch Compact Charger. Das Ladegerät ist etwa 600 Gramm leicht und passt perfekt in Satteltasche oder Daypack. Mit zwei Ampere Ladestrom sorgt der Compact Charger auch bei längeren Touren für volle Akkus.

Die Bosch Akkus sollten stets im Auto transportiert und sicher verstaut werden.

Richtig transportieren

Für begeisterte Outdoor-Sportler empfiehlt sich zum Transport des eBikes ein Heckträgersystem. Die Bosch Akkus allerdings sollten stets im Auto transportiert und sicher verstaut werden. Wichtig bei größeren Reisen:

eBike-Akkus gelten als Gefahrgut und dürfen meist nicht mit ins Flugzeug. Alternativ bietet sich ein Vorabversand per Schiff- oder Luftfracht an.

Sicher ist sicher

Effektiver Diebstahlschutz: Bügelschlösser gehören zu den Klassikern und zählen laut Tests zu den sichersten Schlössern.

Reine Kopfsache

Guten Schutz bieten In-Mold-Helme. Der dämpfende Hartschaum wird bei der Produktion direkt in die äußere Schale gespritzt. Käufer sollten auf ein entsprechendes Prüfsiegel achten: DIN EN 1078 (CE).

Dem Regen die Stirn bieten

Für einen Radurlaub sollte man sich eine Regenjacke und -hose oder ein großes Cape zulegen. Bei leichtem Regen ist man so gut geschützt und kann problemlos weiterradeln.



Immer auf dem richtigen Weg

Unnötige Irrfahrten können die Laune verderben. Deshalb ist es empfehlenswert, einen schlaun Reiseführer mit auf die Tour zu nehmen. Mit Nyon, dem eBike-Bordcomputer von Bosch eBike Systems, lassen sich Routen vorab komfortabel am Computer planen. Unterwegs navigiert Nyon nicht nur, sondern erfasst auch zuverlässig Fitnessdaten.



Nyon eBike-Bordcomputer

Erste Hilfe fürs Rad

Flickzeug, Luftpumpe, Ersatzschlauch, ein Lappen und ein Minitool mit dem passenden Werkzeug dürfen auf keiner Tour fehlen.

Für alle Fälle

Pflichtausstattung für jeden Biker: Pflaster, Bandagen, Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe, die auch praktisch für Reparaturen sind. Je nach Gegend und Jahreszeit: Sonnencreme, Mückenschutz sowie ein kühlendes Gel.

07

Sicherer Transport von eBikes



Eine Reise, ein Ausflug oder ein Umzug steht an – und das eBike soll mit? Je nach Verkehrsmittel gelten für den Transport unterschiedliche Vorschriften. Bosch eBike Systems hat die wichtigsten Informationen und einige Tipps im folgenden Beitrag zusammengestellt.



1 Mit dem Auto

Wer sein eBike als privater Nutzer mit dem Pkw transportieren möchte und im Innenraum dafür zu wenig Platz hat, kann wie beim herkömmlichen Rad auch einen Autogepäckträger nutzen. Zu beachten ist allerdings: Elektrofahräder wiegen etwas mehr, zudem sind die Rahmen oft größer dimensioniert als bei herkömmlichen Fahrrädern ohne elektrische Unterstützung. Ein auf der Anhängerkupplung montierter Heckträger vereinfacht das Beladen. Berücksichtigen sollte man die maximale Stützlast, diese variiert zwischen 50 und 100 Kilogramm. Grundsätzlich gilt: „Wird das eBike mit einem Fahrradträger transportiert, ist der Akku vorher zu entnehmen und sicher im Auto zu verstauen. Gleiches gilt für einen abnehmbaren Bordcomputer. Auf diese Weise lassen sich Beschädigungen an den Komponenten vermeiden. Bei der Drive Unit empfiehlt es sich,

wasserabweisende Schutzhüllen für die Fahrt anzubringen. Diese lassen sich über den Fachhandel beziehen“, sagt Tamara Winograd, Leiterin Marketing und Kommunikation bei Bosch eBike Systems.



2 Per Spedition oder Paketdienst

Beim Transport durch gewerbliche Benutzer oder beim Transport durch Dritte (zum Beispiel Lufttransport oder Spedition) sind besondere Anforderungen an Verpackung und Kennzeichnung zu beachten. Hier gibt die Transportfirma Auskunft. Akkus dürfen durch Privatpersonen nur dann versendet werden, wenn sie unbeschädigt

sind. Offene Kontakte sollten abgeklebt und der Akku so verpackt werden, dass er sich in der Verpackung nicht bewegen kann. Wer sichergehen möchte, dass der Akku ordnungsgemäß transportiert wird, kann sich an kompetente Fachhändler wenden, die geeignete Verpackungen bereitstellen.



3 Mit dem Zug

In Zügen mit Fahrradabteil ist der Transport von Pedelecs (bis 25 km/h) meist unkompliziert. Einfach ein Fahrradticket lösen, das Pedelec im Abteil sicher anschließen und im Passagierwagen Platz nehmen. Auf längeren Strecken in IC- und EC-Zügen ist eine Platzreservierung für das eBike notwendig. Eine Fahrradmitnahme im ICE ist nicht möglich. Bei S-Pedelecs gelten spezielle Regularien, die Deutsche Bahn beispielsweise schließt den Transport aus.

„Wer sein eBike im Zug mitnehmen möchte, sollte berücksichtigen, dass der Weg zum Bahnsteig nicht überall barrierefrei zu bewältigen ist. Entsprechend sollte man Zeit für den Ein- und Umstieg einplanen. Hält man

sich im Zug während der Fahrt nicht in der Nähe des eBikes auf, ist es ratsam, den Bordcomputer und Akku abzunehmen und die Komponenten sicher am Sitzplatz aufzubewahren“, so Winograd.



4 Im Nahverkehr

Im öffentlichen Personennahverkehr, zum Beispiel in der S-Bahn, ist die Mitnahme von Fahrrädern gegen Lösen einer Fahrradkarte erlaubt. Ausnahmen bilden regionale Sperrzeiten. Die Verkehrsverbünde geben hierzu Auskunft.



5 Unterwegs im Fernbus

Gegen einen Aufpreis lassen sich Fahrräder in der Regel mit dem Fernbus mitnehmen. Aber die Plätze sind begrenzt. Hier gilt: frühzeitig buchen. Allerdings werden Pedelecs nicht von jeder Buslinie mitgenommen. Vor einer Reise sollte man sich beim jeweiligen Fernbusanbieter erkundigen.



6 Auf Flugreisen

Den Transport von eBike-Akkus hat die Luftverkehrsvereinigung IATA im Passagierflugzeug untersagt. Wer sein Pedelec dennoch im Anschluss an eine Flugreise am Zielort dabei haben möchte, kann dies per Frachtflugzeug verschicken. Dafür muss der Akku separat als Gefahrgut verpackt und für den Transport zertifiziert werden. Manche Fluglinien ermöglichen allerdings auch die eBike-Mitnahme ohne Akku im Passagierflugzeug. Ein eBike-Akku lässt sich dann meist im Handel vor Ort leihen. Für all jene, die es unkompliziert möchten, bietet es sich im Vorfeld an, Pedelec-Leihstationen am Urlaubsort zu recherchieren. Damit steht dem eBike-Fahrspaß auch in den Ferien nichts mehr im Wege.



08

Die richtige Fahrtechnik



Wer sich ein eBike zulegt, neigt bisweilen dazu, dieses wie ein konventionelles Fahrrad zu behandeln. Dabei gibt es kleine, aber feine Unterschiede: Das Pedelec wiegt etwas mehr, es lassen sich durch den Extraschub höhere Durchschnittsgeschwindigkeiten erzielen und die Fahreigenschaften erfordern andere Fertigkeiten. Deshalb kann ein Fahrtraining für Pedelec-Neulinge sinnvoll sein. Verbände und Institutionen wie der ADFC bieten solche Trainings an. Bosch eBike Systems hat für den Einstieg wichtige Tipps zur eBike-Fahrtechnik zusammengestellt.

Bevor es losgeht

Für das eBike wie für alle technischen Produkte gilt: Man sollte sich zunächst etwas Zeit nehmen und das eBike und seine Besonderheiten kennenlernen. Ein Blick in die Bedienungsanleitung oder eine Recherche auf der Website des Herstellers sind sinnvoll. Anschließend bietet sich eine erste „Spritztour“ mit dem eBike an – beispielsweise auf einem Parkplatz oder einer Wiese – um die Fahreigenschaften in der Praxis zu testen.

Dabei sind vor allem zwei sicherheitsrelevante Aspekte zu beachten:

- ▶ Durch das vergleichsweise höhere Tempo sind gute Bremsen und das richtige Bremsverhalten ein „Muss“. Also auf freier Strecke testen, bevor es auf Tour geht.

- ▶ Für eine gute Reichweite und einen sicheren Kurvenhalt ist der Reifendruck entscheidend. Auf der Mantelseite der Reifen sind der Minimal- und Maximaldruck des jeweiligen Modells ablesbar. Aber aufgepasst: Wer Reifen am eBike aufpumpt, sollte beachten, dass Antrieb und Akku zusätzliches Gewicht bedeuten. Den Reifendruck sollte man daher tendenziell etwas höher wählen als bei einem konventionellen Fahrrad.

Wer sich bei den technischen Aspekten unsicher ist, kann auch den Fachhändler fragen. Bosch bringt sich bei der Weiterbildung aktiv ein und bietet für Fachhändler regelmäßig umfassende Schulungen an.



Vorausschauend fahren

Elektrische Antriebe stellen unsere Gewohnheiten im Straßenverkehr auf den Prüfstand. Elektroautos „rauschen“ fast lautlos heran. Bei eBikes ist das ähnlich. Zudem müssen sich Verkehrsteilnehmer auf eine erhöhte Geschwindigkeit einstellen – bei Pedelecs um etwa ein bis vier Stundenkilometer. Deshalb gilt: Aufmerksam sein und sicherstellen, dass man auf unvorhersehbare Situationen jederzeit angemessen reagieren kann. Der eBiker sollte die Geschwindigkeit an die jeweilige Situation anpassen und gefährliche Situationen meiden.

Richtig bremsen

Die höhere Durchschnittsgeschwindigkeit und das Mehrgewicht von Motor und Antrieb verlangen, dass sich der eBiker stets brems-

bereit zeigt. Einen möglichst kurzen Bremsweg erreicht man durch den gleichzeitigen Einsatz von Vorderrad- und Hinterradbremse. Der Fahrer sollte sich im Klaren darüber sein, welcher Hebel welche Bremse betätigt und wie das Fahrrad reagiert. Denn bei falscher Verwendung kann die Vorderradbremse einen aus dem Sattel werfen.

Das bedeutet: üben, üben, üben. So tastet man sich an die optimale Dosierung heran. Doch nicht nur die Kraft auf den Bremshebel, auch der Untergrund hat Auswirkungen: Insbesondere auf Schnee, Matsch oder Schotter sollte der eBiker die Vorderradbremse dosiert einsetzen.

Gleichgewicht und Kurvenlage

Stop-and-go-Verkehr mit mäßiger Geschwindigkeit ist im Straßenverkehr an der Tagesordnung. Aber auch spurtreues Fahren lässt sich üben. Außerdem gilt: Den Blick stets in Fahrtrichtung halten und in Kurven Kopf und Oberkörper aktiv in Kurvenrichtung drehen.

Hindernisse überwinden

Bordsteinkanten und Schlaglöcher gehören zum Radalltag. Am besten lassen sie sich durch Entlasten des Vorderrades bezwingen: Dazu bewegt man den Oberkörper kurz vor der Kante in Richtung Lenkrad und zieht dann das Körpergewicht ruckartig nach oben. Dieser Bewegungsablauf erfordert eine

gewisse Routine. Wer sich dabei unsicher fühlt oder wem das Hindernis zu hoch ist, steigt einfach kurz ab. Zur Übung eignen sich niedrige Bordsteinkanten oder ein Stöckchen auf einem Übungsplatz. Wichtig: Nicht zu stark am Lenker reißen. Neigt man dennoch dazu, nach hinten zu kippen, einfach die Hinterradbremse betätigen und schon sinkt das Vorderrad wieder zu Boden. Generell gilt: Bordsteinkanten am besten im rechten Winkel anfahren. So verhindert man ein Wegrutschen.

Bordsteinkanten am besten im rechten Winkel anfahren. So verhindert man ein Wegrutschen.



09

Sicher durch den Winter



Die Tage werden kürzer, die Luft kälter und die Radwege leerer. Wenn der Winter vor der Tür steht, verstauen viele ihre Fahrräder im Keller oder in der Garage und treten erst im Frühling wieder in die Pedale. Doch das muss nicht sein! Wer auf ein paar wichtige Regeln achtet, kann sich auch in der kalten Jahreszeit den Fahrtwind um die Nase wehen lassen und kommt mit dem eBike problemlos durch die Wintermonate.

Das eBike winterfest machen

Im Winter ist es nasser, kälter und dunkler als in den Sommermonaten. Daher ist ein Komplettcheck des Fahrrads, ob mit oder ohne elektrischem Antriebssystem, immer ratsam. Beleuchtungsanlage, Bremsbeläge und Schaltung sollten einwandfrei funktionieren, um auf jede Wetterlage vorbereitet zu sein. Nässe macht einem eBike nichts aus, da die Komponenten vor Regen und Spritzwasser geschützt sind. Den Akku schützt während der Fahrt bei Minusgraden ein Neoprenüberzug aus dem Fachhandel.

Den Akku schützen

Der Akku ist die empfindlichste Komponente des eBikes. Bei niedrigen Temperaturen kann er Kapazität einbüßen, was sich auf die Reichweite auswirkt. Im Winterbetrieb bei Temperaturen unter null Grad ist es daher ratsam, ihn zu entnehmen, bei Raumtemperatur zu lagern und erst kurz vor Fahrtantritt wieder in das eBike einzusetzen. Nach Fahrtende sollte der Akku idealerweise drinnen bei Temperaturen zwischen 15 und 20 Grad gelagert

werden. Beim Laden des Akkus gilt dasselbe: Die Lithium-Ionen-Zellen sollten bei Raumtemperatur geladen werden.

eBiken bei Schnee und Eis

Bei sehr widrigen Wetterbedingungen wie Glatt-eis oder Schneeverwehungen sollten sowohl das eBike als auch das konventionelle Fahrrad stehen bleiben. Im Winter empfiehlt es sich, nur dann aufs Rad zu steigen, wenn man sich das Fahren unter den erschwerten Bedingungen selbst zutraut. Vorausschauendes Fahren ist besonders auf schneebedeckten oder vereisten Wegen oberstes Gebot. eBiker sollten beim Anfahren auf starke Motorunterstützung – beim Bosch Antriebssystem etwa im Turbo-Modus – verzichten, da sonst die Reifen durchdrehen und den Grip verlieren können. Wer im Winter regelmäßig über geschlossene Schneedecken fährt, kann sich mit Spike-Reifen behelfen. Diese sind allerdings nur für Pedelecs mit einer Unterstützung bis 25 km/h zugelassen.

Die passende Kleidung

In Bezug auf die Kleidung beim Radfahren haben eBiker einen großen Vorteil: Wenn die Temperaturen sinken und dicke Winterkleidung benötigt wird, geraten sie dank der elektrischen Unterstützung nicht so leicht ins Schwitzen. So sinkt die Gefahr, sich zu erkälten. Doch auch beim eBiken sind atmungsaktive Jacken hilfreich, die die Wärme des Körpers einschließen, aber Luft durchlassen und einen gewissen Komfort bieten. Auf dem Fahrrad werden die Finger besonders schnell kalt, daher sind Handschuhe unverzichtbar. Dünne Stirnbänder und Mützen halten warm und passen unter den Helm, auf den man auch im Winter auf keinen Fall verzichten sollte. In der dunklen Jahreszeit ist es außerdem besonders wichtig, von anderen Verkehrsteilnehmern gut wahrgenommen zu werden. Dafür bieten sich helle Kleidungsstücke mit Reflektoren an.

eBikes können sowohl drinnen als auch draußen überwintern.

Das eBike richtig unterstellen

eBikes können sowohl drinnen als auch draußen überwintern, solange sie vor Schnee und Regen geschützt stehen. Optimal eignen sich Garage oder Keller. Wer sein Pedelec unter dem Carport oder im unbeheizten Schuppen lagert, sollte jedoch den Akku entfernen und ihn bei Raumtemperatur lagern. Akkus von eBikes, die den ganzen Winter Pause haben, sollten ebenfalls entnommen und mit etwa 30 bis 60 Prozent Ladekapazität an einem trockenen, nicht allzu kalten Ort gelagert werden. Im Gegensatz zu einigen anderen Akkus müssen die Bosch Akkus in der Ruhephase nicht nachgeladen werden – unabhängig davon, wie lange das eBike nicht genutzt wird.



Vor dem Winter ist ein Komplettcheck des eBikes beim Händler ratsam: Denn Beleuchtungsanlage, Bremsbeläge und Schaltung sollten einwandfrei funktionieren, um auf jede Wetterlage vorbereitet zu sein.

Robert Bosch GmbH
Bosch eBike Systems

Postfach 1342
72703 Reutlingen
Deutschland

bosch-ebike.de
facebook.com/boschebikesystems