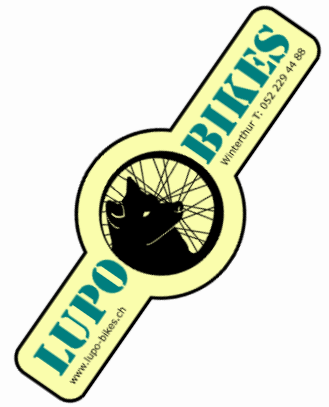


# Fahrtipps für Cargobike-Neulinge:

Die ersten Meter mit dem unbekanntem Fahrzeug erfordern eine Eingewöhnungszeit. Hier die wichtigsten Tipps, damit die Fahrtechnik richtig erlernt wird.



## WICHTIG:

- Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit, sich mit dem Fahrzeug und seinen anfangs ungewohnten Fahreigenschaften sicher vertraut zu machen.
- Besonders, wenn Sie wenig oder kaum Übung mit Velofahren haben können die vielen neuen Eindrücke überfordern.
- Deshalb üben Sie vorher mit ihrem herkömmlichen Velo (Bedienung, Gleichgewicht, Schaltung, Blicktechnik, Verhalten im Verkehr...)
- oder belegen Sie einen Auffrischkurs.
- Zum Beispiel beim TCS: <https://www.tcs.ch/de/kurse-fahrzeugchecks/kurse-fahrtrainings/e-bike/>

## Vor dem Aufsteigen:

- Unbedingt alleine auf dem Bike anfangen.
- Die Kinder erst mitnehmen, wenn ein sicheres Fahrgefühl und Mitschwimmen im Verkehr erreicht ist.
- Ca. 15kg Gewicht (Steinplatte oder 6er Träger Wasser) in der Kabine helfen während der Eingewöhnungszeit. Dies erhöht die Kippsicherheit.
- Sich vergewissern, wie man bremst, schaltet und wo die Bedienelemente sind.
- Langsam und ohne Motor anfangen.
- Beim Aufsteigen immer bremsen, damit das Bike nicht davon rollt.

## Die ersten Meter:

- Locker auf dem Bike sitzen. Nicht verkrampfen.
- Sattel lieber zu tief einstellen, damit man die Sicherheit hat die Füße auf den Boden stellen zu können.
- Ein Paar mal im Stillstand das Lenken üben mit vollem Lenkeinschlag von links nach rechts steuern und umgekehrt (dabei mit Hinterradbremse das Wegrollen verhindern)
- Mit dem ersten Gang losfahren.
- Vorher sicherstellen, dass man mit der Fahrradschaltung vertraut ist (Kettenschaltung: <https://www.youtube.com/watch?v=w-bsppQzeN4> ; Nabenschaltung: Kann auch im Stillstand geschaltet werden).

### Kurventechnik:

- Erste Kurven so fahren wie Helle in diesem Video (ab 10:13 bis 10:40): <https://www.youtube.com/watch?v=pW9kDXwKRKU&t=115s>
- Hinweis: Tilmann, der ab 10:40 fährt ist ein geübter Dreiradfahrer und hat lange Arme. Seine Technik ist nicht gut geeignet für Anfänger.
- Man hat dabei immer mindestens einen Finger bereit an der Bremse. Das geht problemlos. Es ist ganz wichtig, die Hand bei langsamen und engen Radien zu wechseln (Übergreifen), da die kurvenäusseren Arme sonst zu kurz sind.
- Den Oberkörper dabei stets geschmeidig in die Kurveninnenseite neigen. Wie beim Motorradfahren den Körper "in die Kurve legen".
- Ab ca. 5 km/h bei Linkskurve den Oberkörper links in die Kurveninnenseite legen. Dabei über die linke Fahrzeugseite die Kurve anpeilen.
- Ab ca. 5 km/h bei Rechtskurve den Oberkörper rechts in die Kurveninnenseite legen. Dabei über die rechte Fahrzeugseite die Kurve anpeilen.
- Nie aus der Kurve rauslehnen! Das würde den Schwerpunkt auf die falsche Seite verlagern und das Bike kann kippen.

### Eile mit Weile:

- Mit steigendem Können kann auch die Geschwindigkeit erhöht werden.
- Geduld haben: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen :-)
- Das menschliche Gehirn benötigt eine gewisse Zeit, um den neuen Bewegungsablauf zu speichern.

Viel Spass beim Üben  
Euer Michel

