

## Die Griffe

gibt es in vielen Ausführungen und Durchmessern. Achten Sie darauf, dass der Durchmesser zu Ihren Händen passt, also weder zu groß noch zu klein ist; beides würde auf Dauer zu Verkrampfungen führen. Auch eine evtl. Ballenauflage sollte effektiv unterstützen.

## Der Reifendruck

ist die größte Herausforderung: das Ziel bei der Wahl des richtigen Luftdruck ist es, den Rollwiderstand zu minimieren, ein optimales Lenkverhalten zu erzielen, den Reifen gegen Pannen zu schützen und einen gewissen Komfort zu erhalten, denn letztlich besitzt jeder Reifen auch gleichzeitig dämpfende Eigenschaften. Schmale Reifen benötigen einen höheren Luftdruck, breite Reifen können mit einem niedrigeren Luftdruck gefahren werden. Passen Sie den Luftdruck innerhalb der vom Reifenhersteller vorgeschriebenen Werte der tatsächlichen Last auf dem Rad an, d. h. Ihrem Gewicht und einer möglichen Beladung entsprechend: vorn weniger, hinten mehr. Kontrollieren Sie den Luftdruck regelmäßig.

## Die Federgabel

dämpft bei Fahrbahnunebenheiten und verhindert, dass Erschütterungen bei Kopfsteinpflaster oder Schotterstrecken direkt an den Lenker weitergeleitet werden. Das Spektrum reicht von einfachen Stahlfedern bis zu hochwertigen einstellbaren Federgabeln mit Luftdruckunterstützung. Auch hier sollte man durch Veränderung der Einstellungen und des Luftdrucks Anpassungen an das Gewicht und den persönlichen Geschmack vornehmen. Das ist allerdings ein komplexes Thema und bedarf einiger Kenntnis, dennoch sollte man dieses Potenzial nutzen und ggf. den Händler zu Rate ziehen.

**“Fahrradfahren ist für mich wie ein kleiner Urlaub.”**

(Wigald Boning)



Klaus Gude  
pedelec@adfc-kassel.de



## Tipps zu Kauf + Einstellung



### Zu Hause

- Schritthöhe bestimmen
- Rahmenhöhenrechner zur ersten Information gibt es im Internet (ersetzt jedoch nicht die Anpassung beim Händler!)

### Im Fahrradgeschäft

- Rahmenhöhe beim Trekkingbike in cm = Schrittlänge x 0,66  
Wave-Rahmen: bei korrekter Sattelhöhe ist die Sattelstütze min 5 cm sichtbar evtl. kostenpflichtige Körpervermessung, wird in aller Regel beim Kauf angerechnet
- Sind alle Teile wie Bedieneinheit (meist mit Display bzw. Anzeige), Schalthebel, Bremsen und Klingel so am Lenker angeordnet, dass sie gut zu bedienen sind?
- Ist der Akku abschließbar und leicht zu entnehmen?
- Lässt sich das Rad gut tragen? Achten Sie nicht nur auf das Gewicht, sondern auch darauf, ob es gut zu greifen ist. Das ist besonders wichtig, wenn Sie es öfter mal tragen oder heben müssen (in den Keller, auf den Fahrradträger etc.)
- Ist das zulässige Gesamtgewicht (Pedelec + Radler + Gepäck) ausreichend?
- Können Sie notwendiges Zubehör wie Kindersitz oder Packtaschen befestigen? (ACHTUNG: bei S-Pedelecs ist die Nutzung eines Kindersitzes verboten!)

### Bei der Probefahrt

- Sattelhöhe, ggf. Sattelneigung einstellen
- Passen Lenkerbreite und -kröpfung, liegen die Griffe angenehm in Ihren Händen?
- Beginnen Sie mit der geringsten Unterstützungsstufe; steigern Sie diese erst, wenn Sie sich an das unterstützte Fahren gewöhnt haben
- Fahren Sie auch mal ohne Unterstützung; ist es leicht zu fahren oder muss man gegen den Widerstand des Motors pedalisieren
- Probieren Sie auch das Anfahren am Berg: unterstützt der Motor unmittelbar, zuverlässig und gut beherrschbar?
- Achten Sie beim Testen auf die Gangschaltung: lässt sie sich auch am Berg unter Last leicht schalten? Bei Mittelmotoren haken Nabenschaltungen manchmal
- Besonders bei Tiefeinsteigern: ist der Rahmen auch bei schneller Fahrt steif genug oder flattert er unangenehm? (Lenker mal kurz loslassen oder extrem locker halten)

- Fühlen Sie sich mit den Bremsen sicher, auch wenn Sie mal stärker bremsen müssen?
- Testen Sie bei der Probefahrt ausgiebig die Bremswirkung der Vorder- und Hinterradbremse (Dosierung und Bremsweg).  
Welche war nochmal die Vorderradbremse ?
- Achten Sie auf die erforderlichen Handkräfte, um die Bremse zu bedienen (sowohl im Stand als auch beim Bremsvorgang).
- Vergleichen Sie verschiedene Bauarten bzw. Preisklassen
- Passt der Sattel zu Ihnen? Evtl. Sitzknochenabstand messen lassen und Sattel tauschen
- Testen Sie das Pedelec ausgiebig; nicht nur auf dem Hof des Händlers, sondern auf längerer Strecke

### ***Fragen an den Händler***

- Gibt der Hersteller eine Garantie auf den Akku, zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung (Sachmängelhaftung)? Gut sind bspw. 2 Jahre oder 1000 Ladezyklen
- Bietet Ihnen der Händler im Reparaturfall oder bei Akkuversagen in der Zwischenzeit Ersatz? Besonders, wenn der Akku oder das ganze Rad eingeschickt werden, kann das eine Weile dauern und dann man möchte nicht ohne adäquaten Ersatz sein

### ***Nach dem Kauf***

- Anhand der nachfolgenden Punkte sollten Sie Ihr Pedelec an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen
- und Touren beim ADFC mitfahren

### ***Der Sattel***

sollte in der Breite nach dem Sitzhöckerabstand und der Oberkörperneigung ausgewählt werden. Der Abstand der Sitzhöcker liegt bei Männern im Bereich von 6 – 16 cm und bei Frauen zwischen 9 und 17 cm. Diesen individuellen Abstand kann man z. B. mittels einer einfachen Wellpappe messen: Pappe auf einen harten Stuhl legen, draufsetzen und schon sieht man die zwei runden Abdrücke der Sitzhöcker. Je aufrechter der Oberkörper, desto breiter kann der Sattel gewählt werden, im Umkehrschluss muss der Sattel bei sportlicherer Haltung schmaler sein. Hier hilft nur eine ausgiebige Probefahrt!

### ***Die Sattelhöhe***

ist vermutlich das einzige, was vom Händler überprüft und eventuell eingestellt wurde. Dazu setzt sich man sich auf den Sattel, dreht das Pedal in den tiefsten Punkt, stellt die Ferse auf dieses Pedal und sollte das Knie nun fast durchgedrückt haben. Beachten Sie, dass Sie gerade auf dem Sattel sitzen und das Becken nicht gekippt ist. Bei unterschiedlicher Beinlänge sollte das kürzere die Sattelhöhe bestimmen.

Bei einer zu niedrigen Sattelhöhe wird das Knie in der oberen Pedalstellung stark angewinkelt; dadurch erhöht sich der Druck und es kann zu Knieschmerzen kommen. Außerdem muss die Beinmuskulatur mehr arbeiten und ermüdet dadurch schneller.

Bei einer zu hohen Sattelleinstellung erhöht sich der Druck am Gesäß, da ein Teil des Körpergewichts nicht durch die Beinmuskulatur beim Treten getragen wird und das seitliche Abkippen des Beckens komprimiert die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbel sehr stark.

### ***Die richtige Sattelposition***

wird durch das Verschieben des Fahrradsattels nach vorne oder hinten erreicht. Setzen Sie sich auf den Sattel und stellen Sie die Fußballen auf die Pedale; richten Sie die Pedalkurbel exakt waagrecht aus (9-Uhr-3-Uhr-Position). Die richtige Sattelposition haben Sie, wenn eine Senkrechte von der Kniescheibe des vorderen Knies durch die Pedalachse geht.

### ***Die Sattelneigung***

ist in aller Regel nicht vorhanden, d. h. der Sattel sollte waagrecht eingestellt sein. Das Ziel ist es, eine Position zu finden, in der die Sitzknochen den Großteil des Gewichts des Fahrers tragen. Eine minimale Erhöhung vorn oder hinten kann aber dennoch zu einer besseren und gleichmäßigeren Belastung führen.

### ***Der Vorbau***

ist bei einigen Modellen in seiner Neigung einstellbar. Mit Veränderung dieser Neigung kann der Lenker höher oder niedriger eingestellt werden. Wegen einer eventuellen Kröpfung des Lenkers muss dieser, wie auch die Griffe, anschließend ggf. etwas gedreht werden.

### ***Die Bremshebel***

sollten so eingestellt werden, dass die Finger bei lockerem Auflegen in gerader Verlängerung zum Unterarm sind und die Handgelenke nicht abgeknickt werden. Außerdem können Sie bei einstellbaren Hebeln die Griffweite Ihren Händen anpassen.